



SANS DÉTOUR P. 34

**DÉCHETS,  
CHANGEZ  
DE STYLE!**

# CULTURES **BIO**

N° 125 / SEPTEMBRE-OCTOBRE 2022 / LE MAG DU RÉSEAU BIOCOOP

DOSSIER  
P. 9

ENGAGEMENT  
ET ACTIVISME.  
MÊME COMBAT ?

BIEN-VIVRE  
P. 20

LE MYSTÈRE  
DU GOÛT

TERROIRS &  
TERRITOIRES P. 40

STAR VAR BIO



INVITÉ  
P. 53

PHILIPPE DESCOLA  
ET LA NATURE QUI  
N'EXISTAIT PAS

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

# Voelkel

## ASSUREZ VOTRE QUOTIDIEN ET SOYEZ AU TOP DE VOTRE FORME\* !



Nos shots ainsi que notre gamme bioC 100 % purs jus combinent le plaisir du bon goût avec les exigences d'une alimentation bio consciente.

\* La vitamine C soutient une fonction normale du système immunitaire.

Nous travaillons dans l'esprit de:

**L'ÉCONOMIE**   
**POUR LE BIEN COMMUN**  
Un modèle économique qui a de l'avenir

Voelkel GmbH | Fahrstrasse 1 | 29478 HÖHBECK/PEVESTORF ALLEMAGNE | [www.voelkeljuice.de/fr](http://www.voelkeljuice.de/fr)  
Organisme certificateur : DE-OEKO-007 | SIREN 881261622 | Lüneburg HRB 120959  
capital social pour SARL 4 000 000€

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# BIOGURT<sup>®</sup>

Avec ferments de

# KEFIR

## QUE DU BONHEUR POUR VOTRE FLORE INTESTINALE !

Une sélection des meilleurs ferments de Kéfir végétains. Nous élaborons nos Kéfirs grâce à une fermentation lente de plusieurs heures, afin d'obtenir un équilibre parfait entre une texture onctueuse, une saveur intense et une juste acidité.

Tout un univers de  
micro-organismes vivants !



Texture  
fluide et  
onctueuse

FERMENTS VÉGANS / SANS SOJA / SANS GLUTEN / SANS SUCRES AJOUTÉS

B♥RNB IN OUR 100% VEGAN FACTORY!! \*

\*Fabriqué dans notre propre usine exclusivement végétaine où ne sont fabriqués ni produits laitiers, ni produits d'origine animale.



WWW.BIOGURT.BIO

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour

Produits importés en France en exclusivité par [www.europlabo.com](http://www.europlabo.com)



# DÉCOUVREZ LA PAPATTE ! UN BISCUIT PRÉPARÉ AVEC NOTRE ÂME D'ENFANT POUR FAIRE RUGIR LES GOÛTERS BIO.

Dédiée à la fantaisie des enfants, la Papatte va les amuser par sa forme rigolote et les régaler par son goût tout doux de banane et cacao. Comme toujours, les biscuitiers de Belledonne ont soigneusement sélectionné les ingrédients, bio et équitables : cacao, sucre et farine de banane verte (qui permet de limiter le taux de sucre).



Et comme tous nos biscuits, la Papatte est disponible au rayon vrac pour vous laisser choisir la juste quantité, au juste prix, réduire vos emballages et éviter le gaspillage.

**PAPATTE EN PROMO  
EN SEPTEMBRE**

TERRENEUVE.COM

VENDUS EN MAGASINS BIO



**BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO**

[WWW.BELLEDONNE.BIO](http://WWW.BELLEDONNE.BIO)



LE PAIN DE BELLEDONNE SAS - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE

SAS AU CAPITAL DE 262 400 EUROS - SIREN 408 555 563 RCS CHAMBÉRY - SIÈGE SOCIAL À LA CROIX DE LA ROCHETTE

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# CES TEMPS QUI CHANGENT

**LE MOT DE PASCALE SOLANA / Rédactrice en chef**



Prêts à changer de saison ? À laisser l'été derrière nous et à aborder la rentrée et l'automne à venir ? Yep. Et ce dérèglement climatique dont nous avons chaudement éprouvé les effets,

restera-t-il au passé ? Au terme dérèglement, préférons celui de changement car nous avons bien senti – certains de façon dramatique – qu'un re-réglage sous-entendu par le premier vocable ne suffira pas à résoudre l'affaire. Notre société va-t-elle s'adapter, parer et apprendre à gérer les risques, comme on entend dire, mais surtout... réellement changer ? **Changer de style par exemple !**

À sa mesure, le réseau Biocoop propose des solutions à qui veut le suivre. **Elles ne relèvent pas d'un opportunisme de marché : l'écologie, l'alimentation bio et exigeante, et l'économie sociale et solidaire sont les axes de son développement** depuis sa création. Pas de surprise donc de voir dans les magasins une fois encore le vrac, le top du ZD (zéro déchet), à l'honneur en cette rentrée. Biocoop, qui pèse moins de 1 % du marché de l'alimentaire, représente 19 % de celui du vrac. C'est 34 % de son offre totale et l'objectif

2025 est d'atteindre 50 % de produits en vrac ou emballages rechargeables, ou réemployables. Pour la consigne à destination du réemploi que Biocoop cherche à réintroduire en France, 240 magasins sont déjà points de collecte (en juillet). Pour que ça fonctionne, la conscience écologique des équipes d'un magasin et de ses clients ne suffisent pas : c'est tout un circuit local avec des acteurs différents à mettre en place ! Sur ce sujet, dans la suite de notre article p. 34, écoutez l'épisode 4 du Baladobio de *Culturesbio* (sur toutes les plateformes de podcast). **Nous voulons offrir des alternatives pour accompagner le changement de société, et que cela devienne la norme,** déclare Pierrick De Ronne, président de Biocoop, dans notre dossier sur l'engagement, terme de plus en plus présent dans la communication. Mais qu'est-ce que l'engagement aujourd'hui ? En quoi et comment dans sa dimension collective et le rapport de force qu'elle sous-tend est-il générateur de transition ? Nous y revoici : toujours prêts à changer ? Alors poursuivons avec Philippe Descola. Pour le grand anthropologue que nous avons interrogé, la nature n'existe pas ! **Et si c'était notre rapport au monde qu'il fallait (aussi) changer ?**

## Sommaire

### 06 EN BREF

Actualités

### 08 ÇA FAIT CAUSER

Vos questions ? Nos réponses !

### 09 DOSSIER

Engagement et activisme, même combat ?

### 17 PRATIQUE

Objets en peau de courge

### 18 DÉCRYPTAGE

À chaque coupe sa saveur

### 20 BIEN-VIVRE

Le mystère du goût

### 24 C'EST DE SAISON

Les courges

### 25 RECETTES

### 34 SANS DÉTOUR

Déchets, changez de style !

### 40 TERROIRS & TERRITOIRES

Star Var bio

### 48 COOPÉRACTIFS

Paysans associés, histoires durables

### 53 INVITÉ

Philippe Descola  
Et la nature qui n'existait pas

### 58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



## AGRICULTURE BIO

### UN VRAI SOUTIEN !

Dans un rapport publié en juin, la Cour des comptes appelle l'État à amplifier son soutien à l'agriculture biologique et formule 12 recommandations.

Malgré l'évolution de la bio au cours de la décennie (voir ci-contre), les programmes publics réussis n'ont pas permis d'atteindre les objectifs fixés par l'État pour 2022 (15 % de terres bio, 20 % de bio dans les cantines publiques), dénonce la Cour des comptes dans son rapport « Le soutien à l'agriculture biologique ». Aujourd'hui, avec la baisse de consommation alimentaire (2,3 % en 2021) et celle des produits bio qui chute pour la première fois, elle va jusqu'à s'interroger sur la pérennité économique de la bio. Le rapport liste les impacts positifs avérés du bio pour l'environnement et la santé (réduction de maladies, cancer et diabète entre autres, chez les consommateurs réguliers). Il s'inquiète de la croissance des labels « verts » peu exigeants, tel HVE, et constate que les aides PAC françaises sont insuffisantes : un quart des fermes bio ne les touchent pas... (des mesures décidées en juillet, comme l'augmentation du crédit d'impôt à partir de 2023, devraient un peu compenser la suppression de l'aide au maintien en 2017, selon la Fédération nationale d'agriculture bio). Le rapport met aussi en lumière le fait que le développement de la bio repose sur 2 effets contraires : l'autonomie de la ferme, principe fondateur qui à l'échelle nationale peut réduire le déficit commercial en engrais de synthèse ; ses rendements moindres (-18 % en moyenne, selon l'Inra) qui freinent sa contribution à l'autonomie alimentaire et aux exportations. Conclusion, le développement bio « *devra aller de pair avec davantage de recherche, pour améliorer les rendements, la réduction du gaspillage alimentaire et l'évolution des régimes alimentaires vers moins de protéines animales* ». Éclairer les citoyens sur l'impact environnemental et sanitaire via un plan de communication interministériel s'appuyant sur des données scientifiques, valoriser les bénéfices dans l'affichage environnemental des produits, proportionner les aides selon les services rendus des labels ou encore inciter à la contractualisation entre producteurs, transformateurs et distributeurs figurent parmi les 12 recommandations de ce rapport.

→ Le rapport sur [comptes.fr/fr/publications/le-soutien-lagriculture-biologique](https://comptes.fr/fr/publications/le-soutien-lagriculture-biologique)

## CANTINE DURABLE

### BON POINT POUR L'ÉCOLOGIE

3 repas végétariens par semaine  
+ 1 repas avec du poisson  
+ 1 repas avec de la viande blanche  
= 1 piste pour concilier diminution de l'impact carbone et équilibre nutritionnel dans les cantines scolaires, selon une étude de l'Inrae/MS-Nutrition.



# 19 %

### DES AGRICULTEURS FRANÇAIS SONT BIO.

Entre 2010 et 2021, l'agriculture bio a changé d'échelle. Sa part dans la surface agricole utile (SAU) est passée de 3 à 10 %, la consommation a plus que triplé (Soutien à l'agriculture biologique, Cour des comptes, juin 2022).

## C'EST (ENFIN) DIT !

### SELS NITRITÉS

Au vu des connaissances scientifiques actuelles, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) a confirmé en juillet l'existence d'une association entre risque de cancer colorectal et exposition aux nitrites et/ou aux nitrates, substances utilisées notamment comme conservateurs dans la charcuterie. Elle conseille aux consommateurs de ne pas dépasser 150 g de charcuterie par semaine. Et aux fabricants, de considérer leur ajout dans une approche « aussi bas que raisonnablement possible ». Pour Biocoop, difficile de faire plus bas : 100 % de la charcuterie de sa marque est sans sels nitrités !

L'école nationale supérieure Bordeaux Sciences Agro crée la première chaire universitaire dédiée à l'agriculture biologique pour « répondre aux enjeux d'un secteur stratégique de l'agriculture ». Lancée en juin, elle mobilise déjà près de 15 mécènes pour le financement de ses actions. Le groupement d'intérêt économique Biocoop Gironde (25 magasins) en fait partie : « Allier nos forces avec des acteurs de l'enseignement supérieur dans un projet visant à renforcer le dialogue entre le monde scientifique et professionnel nous est apparu comme une évidence », explique Olivier Buitge, gérant des magasins de Talence et Gradignan.

## PROUVÉ !

## DU BIO POUR LES PIAFS

Des chercheurs français ont observé et comparé sur le terrain les oiseaux à proximité de cultures bio et de cultures soumises aux pesticides chimiques de synthèse. Résultats, parus en mai dernier : « l'agriculture biologique affecte positivement la vitalité des passereaux dans les paysages agricoles ». Amorphes, ceux pris dans les champs conventionnels sont « beaucoup moins vigilants et détectent le prédateur plus tard. On peut imaginer des problèmes nerveux, car on sait que certaines molécules de pesticides ont ce type d'effet. L'autre hypothèse est que l'énergie mise à se détoxifier des pesticides n'est pas mise à fuir face au prédateur », a expliqué un des chercheurs au quotidien de l'écologie Reporterre (reporterre.net).



## LE JOUR DE LA NUIT

## RALLUMONS LES ÉTOILES

La pollution lumineuse nuit à la biodiversité nocturne et à la beauté du ciel étoilé, et augmente inutilement la facture énergétique. Le 15 octobre, la 14<sup>e</sup> édition du Jour de la nuit, éteignons les lumières ! À noter aussi, des événements dans toute la France.

→ [jourdelanuit.fr](http://jourdelanuit.fr)



## JARDINS

## NIDS À BIODIVERSITÉ



Le tas de bois au fond du potager, la vieille souche d'où plus rien ne sort... sont des refuges parfaits pour la flore et la petite faune sauvages. Ornithologue, photographe, naturaliste (entre autres), Gilles Leblais propose de faire du « bois mort » des logis esthétiques autant qu'utiles. L'occasion peut-être d'attirer dans votre jardin la chevêche d'Athéna, petite chouette qui disparaît de nos campagnes en même temps que les bocages, vieux vergers, etc., la sitelle torchepot, qui descend les troncs d'arbre la tête en bas, ou le lièvre brun d'Europe en quête de branches basses pour passer l'hiver.

→ *Branchages et bois morts au jardin*, Gilles Leblais, Éd. Terre vivante

## FAIRE SOI-MÊME

## LA SAISON DE LA CONSERVE

Avec 100 recettes (fruits et légumes, viande, poisson), ce manuel détaille les différentes méthodes de conservation (par le froid, le chaud, le sucre, le vinaigre...), en indiquant celles qui conviennent le mieux aux aliments, de l'abricot au zeste de citron.

→ *Je réussis mes conserves maison*, Sandrine Duport, Éd. Jouvence

# VOS QUESTIONS ? NOS RÉPONSES !

**Vous saisissez toutes les occasions pour échanger !** Dans nos magasins bien sûr, et aussi sur nos réseaux sociaux, au Service Clients par téléphone, par courriel et, toujours, par la poste. Ne changez rien !

Pour nous contacter :

-   Biocoop
- 0800 807 102
- culturesbio@biocoop.fr
- Biocoop Culturesbio  
12, av. Raymond-Poincaré, 75116 Paris

## DE LA TRANSPARENCE

« Fidèle de longue date, je vous remercie pour vos engagements et votre force commerciale vis-à-vis des grandes surfaces. Ayant exercé dans des fonctions financières, je suis sensible à ces questions, et j'aimerais de la transparence sur la répartition de la richesse produite par mon acte d'achat. Dans le prix de vente d'un produit, quelle est la répartition entre les différents acteurs ? Peut-on comparer avec un produit identique vendu en grande surface ? »

@ Évelyne P.

Vous répondre mène à rappeler notre singularité sur certains points : une offre uniquement bio ; pas de promos abusives ni de gadgets fabriqués en Chine pour inciter à l'achat ; des marges mesurées pour des prix justes des producteurs aux magasins qui bien qu'indépendants voient leurs marges plafonnées. Nous veillons à ne pas trop peser dans le chiffre d'affaires de nos fournisseurs pour limiter leur dépendance. Nous privilégions les négociations directes avec les producteurs, de préférence avec des groupements, afin d'équilibrer les rapports de force. Depuis 2020, 500 prix de produits essentiels ont

baissé grâce à une compression de la marge de Biocoop. Pour autant, nous ne ferons pas de la bio à n'importe quel prix, en baissant nos exigences par exemple. La course aux prix les plus bas a toujours un coût collectif ! Chaque mois, nous affichons la décomposition du prix d'un produit à marque Biocoop, comme ici le café.

**CE PRODUIT N'A RIEN À CACHER, SON PRIX NON PLUS.**



\* Pourcentage calculé sur le prix net hors taxes de l'origine (prix de base)

## LAIT DE BREBIS

« Dans le "Décryptage" page 18 du n° 119 de Culturesbio, vous indiquez que le lait de brebis contient 81 % d'eau. Est-ce le même pourcentage pour les fromages fabriqués à 100 % au lait de brebis ? En outre, si ce lait contient 81 % d'eau, comment se fait-il qu'il soit deux fois plus riche en lipides et en matière grasse que ceux de vache et de chèvre, comme vous l'écrivez ? »

@ Paul, Biarritz (Pyrénées-Atlantiques)

Ne confondons pas le taux de matière grasse (MG) du lait et celui du fromage. Le lait de brebis contient environ 7 % de MG (et bien 81 % d'eau), le lait de chèvre et de vache, environ 3 % de MG, soit la moitié.

Le taux de matière grasse ne peut pas être le même dans le lait et dans le fromage car ce dernier est égoutté, voire pressé, durant sa fabrication : il perd beaucoup d'eau (le petit-lait) donc la matière grasse se concentre.

Chaque recette de fromage est différente. Dans certaines, par exemple, le lait est écrémé avant la fabrication. Aussi, le pourcentage de matière grasse des fromages de brebis est variable. On peut en trouver avec 20 % de MG comme le pérail et 35 % de MG comme certaines tommes.





# ENGAGEMENT ET ACTIVISME, MÊME COMBAT ?

Gaïa Mugler

**Du voisin qui utilise des produits ménagers toxiques tout en triant ses déchets aux pétroliers « engagés pour la planète », tout le monde « s'engage » dans une démarche vertueuse : c'est « in ».** In et confortable ? Agir ne serait-il pas plus adapté au vu de l'urgence écologique ? L'engagement et l'activisme sont-ils les deux faces d'une même pièce ? Ou « l'engagisme » est-il le marchepied de l'activisme ?

« E »

**tre engagé est devenu une stratégie marketing pour vendre plus», regrette Pauline Boyer, porte-parole d'Alternatiba.** Le ton est donné. Le mot est si galvaudé que faire son travail – rémunérer justement ses employés, pour une entreprise par exemple – suffit à se voir qualifié d'«engagé» ou d'«activiste». Le curseur se pose différemment selon l'observateur. Pour ceux qui profitent du système en place,

celui qui agit de façon humaine et juste est engagé, et celui qui alerte de façon disruptive frôle le terrorisme. Ceux qui subissent le système parleraient plutôt de normalité et d'activisme ! C'est que ces notions sont saturées de sens et d'imaginaires.

## L'ENGAGEMENT EN BAISSÉ ?

On serait moins engagé en 2020 que dans les années 1960, l'abstentionnisme en hausse le prouverait, on noterait moins de créations d'associations ces dernières années... Pire, « le terme d'engagement semble faire peur parce qu'il est attaché à l'imagerie politique, qui subit une grande défiance », nous confie Nathalie Moliner, psychothérapeute et conseillère écosystémique. Certes, dans son acception partisane et ses formes traditionnelles (partis politiques, syndicats, associations classiques très hiérarchisées), l'engagement n'attire plus. Mais cela traduit un besoin d'horizontalité et d'autonomie, d'où la multiplication de formes nouvelles d'un engagement dont on mesure une certaine stabilité sur les 50 dernières années.

Mieux, l'environnement comme motif d'engagement a gagné 6 points entre 2019 et 2020, et les associations comme Alternatiba ou Extinction Rebellion (XR) ont enregistré des vagues importantes de ceux qu'ils nomment « *nouveaux* » en 2022. Mais de quel engagement parle-t-on ? Pour Pauline Boyer, pas de clivage entre les activistes envahissant un tarmac et des citoyens créant un tiers-lieu pour le cultiver : « *L'essentiel est de passer à l'action pour changer la société, de transformer sa vie pour donner du temps*



Blocage de l'assemblée générale des actionnaires de TotalEnergies, mai 2022, Paris

à l'évolution de la société.» L'engagement, dans lequel on donne quelque chose «en gage», supposerait donc un don de temps et d'énergie.

## UN CHANGEMENT DE FORME

L'engagement contemporain se fait de façon plus fluide et multimodale qu'avant et dans des structures bien plus souples. On s'engage dans une action ponctuelle, dans un projet local ou un mouvement, de manière successive ou parallèle. On combine donc pétitions, engagement en ligne (tweetstorm, tempête de tweets), sensibilisation, construction d'alternatives concrètes comme les écolieux, manif, désobéissance civile.

L'engagement a aussi perdu sa notion sacrificielle propre aux années 1960-1980 : « *On s'engage beaucoup moins pour un projet global et de longue portée mais pour des résultats partiels, concrets, immédiats. La satisfaction personnelle qu'on en retire, loin de devoir être niée ou sacrifiée au profit de l'intérêt collectif, en est au contraire un élément essentiel de sa construction* », écrit le sociologue Jean-Pierre Worms en 2017 dans *Militance et militantisme en mutation*. **Suite p. 12 →**

PARCE QUE  
L'ABONNÉE

FR

ST  
FR

**EN 2020, 59 % DES 18-30 ANS  
CONSIDÈRENT QU'IL EST JUSTIFIÉ  
D'OCCUPER OU DE BLOQUER DES  
LIEUX. LA VIOLENCE PHYSIQUE  
NE REMPORTE QUE 14 % DES  
SUFFRAGES.**

Source : [https://telemarque.injep.fr/GED\\_RFX/191658091983/INJEPR-2020-14.pdf](https://telemarque.injep.fr/GED_RFX/191658091983/INJEPR-2020-14.pdf)

Marche pour le futur,  
avril 2022, Paris

96 %

DES JEUNES AYANT DÉJÀ RÉALISÉ  
DEUX À QUATRE ACTIONS SONT  
PRÊTS À EN ENTREPRENDRE  
AU MOINS UNE AUTRE.

Source : [https://telemarque.injep.fr/GED\\_RFX/191658091983/INJEPR-2020-14.pdf](https://telemarque.injep.fr/GED_RFX/191658091983/INJEPR-2020-14.pdf)

### → ET UNE ÉVOLUTION DES PROFILS

Si les personnes diplômées restent surreprésentées dans le milieu militant\*\*, on note que l'engagement touche plus tôt (dès le collège !) et des milieux inattendus, réputés moins impliqués politiquement, comme les jeunes ingénieurs refusant de coopérer en « bifurquant » en masse au début de cet été, ou les scientifiques. Pour un nombre croissant de ces derniers, faire son métier et lancer l'alerte ne suffit plus face au danger. Thierry de Novhadau, porte-parole de Scientist Rebellion, organisation sœur de XR, le résume ainsi : « *Si vous voyez du feu dans une maison, vous ne vous contentez pas d'informer calmement les autres, vous les tirez par le bras ! Comment attendre des gens qu'ils se mobilisent si ceux qui savent ne font rien ?* » L'espace public, en ligne ou en rue, est donc investi de façon contestataire, politisée et revendicatrice. L'engagement ayant tendance à engendrer l'engagement, il s'y forme une pente naturelle vers une forme de radicalisme que l'on pourra appeler... activisme.

### DE L'ENGAGEMENT À L'ACTIVISME

L'engagement lie par une promesse, que l'on respecte (comme la charte de Biocoop) ou non (comme l'Accord de Paris sur le climat). Il impose une dimension contraignante et un échange, qui peut aller jusqu'à la « mise en gage » de son intégrité physique ou morale, sa liberté, son équilibre économique. Le moteur et ciment serait... la cohérence. « *Mon engagement est total : physique, moral, mental, il s'insère dans ma vie personnelle, mes pratiques quotidiennes, mes cercles*



sociaux », illustre Élodie Nace, porte-parole d'Alternatiba avec Pauline Boyer, qui renchérit : « *Pour moi, l'engagement commence vraiment là où on sort de son jardin et où on va cultiver ce qui concerne la société. C'est tâcher de rendre son écosystème le plus vertueux et solidaire possible, et chercher à étendre cela à la société entière.* » Tous les premiers concernés par la question alertent toutefois : attention à la pureté militante, l'activiste n'est ni un modèle ni un héros, mais celui qui agit pour transformer le paysage immédiat ou politique.

La psychologue Nathalie Moliner ajoute que l'activisme, surtout écologiste, a une composante de résistance importante. On en trouve le degré le plus élevé dans la désobéissance civile, qui joue sur la notion de droit, comme évoqué en 2021 par Sonya Djemni-Wagner dans son étude : « *Les mobilisations sont souvent une résistance à des projets de gouvernement ou soutenus par lui, qualifiés d'inutiles et nuisibles.* » Cette résistance prend sa source dans l'existence et la promotion de modèles alternatifs. Et, tous les activistes



l'affirmation, elle trouve sa force et son succès dans le collectif : l'activisme apporte reliance, joie, espoir et parfois... célébration. L'activisme est donc une forme radicale d'engagement vers laquelle la cohérence amène naturellement. Couper l'eau en se brossant les dents est utile mais n'est pas engagé : on n'a rien donné en gage. Quant à l'activisme, il s'agit plutôt d'un gage demandé à autrui et d'actions collectives, légales ou non, visant à modifier en profondeur le paysage, les modes de vie, les lois. Comme le dit Élodie Nace, « *les mots sont souvent dévoyés, comme lorsque Monsieur Macron reprend des termes de militants et les vide de leurs sens. Il faut sans doute se réapproprier le sens du mot "engagement" ou davantage revendiquer le terme d'activisme...* » ●

\* Contraction de « nouveau » et « nouvelle » issue de l'écriture inclusive.

\*\* Probablement parce que les personnes diplômées ont pu développer un sentiment de pouvoir d'agir, là où les personnes peu ou pas diplômées ont souvent un sentiment d'impuissance acquise, qui bloque l'action, selon le sociologue Laurent Lardeux (voir p. 14).

---

## BIOCOOP, PLUS QU'ENGAGÉ, MILITANT ?

En quoi Biocoop est militant ? On a posé la question à Pierrick De Ronne, président de la coopérative Biocoop et gérant des magasins en Scop Bionacelle, Bourguibio et Les Arcades (Ardèche et Loire) ainsi qu'à Gaël Besseau, cogérant des magasins Biocoop Grain de sel en Vendée. On lui a aussi demandé comment le militantisme se traduit dans ses points de vente.

### PIERRICK DE RONNE

« La question de l'engagement, pour moi, c'est la recherche de la cohérence, qui ne veut pas dire perfection. Biocoop a un statut coopératif multisections, on est 100 % bio, engagés dans le commerce équitable, la saisonnalité et contre l'ultra-transformation, pour le partage du pouvoir. Le *greenwashing*, c'est extraire une ambition dans un modèle destructeur, comme quand Total se prétend engagé parce qu'il plante des arbres alors que son activité est incohérente avec la question climatique. Quant à l'activisme, ou radicalité, ça suppose, pour une entreprise, de renoncer... à son chiffre d'affaires (CA). C'est ce qu'on a fait en refusant l'eau en bouteille en 2017, le transport en avion, ou en s'imposant la saisonnalité. Sur ces plans, on est précurseurs, on va au-devant des exigences actuelles et on prend des risques économiques pour le bien commun. En 2021, on s'est engagés à atteindre 50 % de notre CA avec le vrac d'ici à 2025. Aujourd'hui, on est à 34 % et on tâche de supprimer peu à peu les doublons vrac/emballé. Un distributeur a un rôle profond dans le changement de société. On doit proposer des alternatives et solutions aux consommateurs, appuyer et accompagner le et leur changement. Notre souhait est que cela devienne la norme. »

### GAËL BESSEAU

« Le militantisme de Biocoop est aussi dans sa gouvernance collective que l'on retrouve dans nos trois magasins, des Scop de salariés à parts égales, donc avec une répartition des richesses complètement égalitaire, notre projet de départ. De plus, avec une bonne inertie, aucun de nos magasins, l'un en paille, les deux autres, un ancien corps de ferme et une ex-station-essence, n'a de clim ni de chauffage ! »

---



Interview

**LAURENT LARDEUX**

« L'UNE DES CARACTÉRISTIQUES DE L'ENGAGEMENT MODERNE EST LA JEUNESSE DES MILITANTS. »

Sociologue de l'engagement à l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (Injep)

### L'engagement, c'est...

Une boussole qui permet d'orienter ses actions en fonction de ce qu'on considère comme prioritaire. Pour beaucoup, l'engagement conventionnel est d'abord politique, partisan. Mais si ce domaine a subi une perte de confiance, l'intérêt pour la politique s'est accru ! La citoyenneté est plus affirmée et souhaite se développer vers de nouveaux cadres. C'est pourquoi, si on élargit la vision, on trouve des formes associatives ou protestataires, qui rassemblent notamment plus de jeunes. On semble voir un effet d'âge mais c'est en fait un effet de génération : l'engagement des gens ne disparaît pas avec le temps. Les études de long terme montrent que les engagés des années 1980 et 1990 le sont restés, et ainsi de suite.

### Qui sont ceux qui s'engagent ?

On s'implique quand on estime que s'engager peut changer les choses, enclencher des dynamiques. Ce profil se retrouve plus chez les diplômés. Les études montrent que plus le diplôme est élevé, plus l'engagement associatif et politique est élevé et contestataire.

### Quelles nouveautés dans l'engagement moderne ?

L'âge des militants ! Notamment avec l'effet Greta Thunberg, des jeunes de 14-15 ans prennent conscience qu'ils ont un mot à dire et une place. Ce qui suppose de l'occuper. On fait donc son entrée dans la politique protestataire bien plus tôt.



Action non violente de désobéissance civile contre l'extension de l'aéroport Roissy-CDG supposée augmenter le trafic et le bruit, octobre 2020.



Aller plus loin :

À lire

• *Guide pour faire échouer des projets contre (la) nature*, François Verdet, Éd. La Relève et La Peste

• *Et Si...*, collectif, Éd. Alternatiba

• *Manifeste pour la non-violence*, Pauline Boyer et Johann Naessens, Éd. ECLM

À voir en VOD

• *Désobéissant.e.s !*, Adèle Flaux et Alizée Chiappini, Yami 2

# NOUVEAU

# JUNÉO

LA NATURE POUR BÉBÉ

FABRIQUÉS DANS NOTRE  
LAITERIE EN FRANCE



AVEC DU BON LAIT  
100% FRANÇAIS



+ DE 20 ANNÉES  
D'EXPERTISE  
DANS LA FABRICATION DE LAITS INFANTILES



## L'AVIS DES PARENTS

“ J'ai choisi ce lait pour favoriser le circuit court, l'emploi français et le bio. Ma fille a toujours été avec ce lait depuis ses 1 mois. Il n'y a jamais eu de problème, nous en sommes très content. Merci ! ”

Camille B. - Avis Vérifiés

“ Très bien! Je recommande. Niveau compo c'est le meilleur que j'ai pu trouver. Ma fille le digère bien depuis la fin de l'allaitement. Je prends chèvre et vache. Je suis satisfaite ! ”

Sabrina M. - Avis Vérifiés

“ Je donne à ma fille le lait de chèvre de votre marque, elle adore. Elle digère parfaitement bien et n'a aucun problème d'estomac. Je le recommande à toutes mes connaissances. Vraiment excellente découverte. ”

Jyj\_des - Instagram

Plus d'informations sur [www.juneo.fr](http://www.juneo.fr) et sur les réseaux

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable.

SARL LOU BIO 244 150€ - SIRET : 45369226100036 - RCS Manosque

# Emblica

COLORATION VÉGÉTALE



Emblica  
Officinalis

DÉVELOPPÉE PAR LE LEADER  
DE LA COLORATION VÉGÉTALE

## LA COLORATION VÉGÉTALE À L'EFFICACITÉ PROUVÉE



COUVRE 100% DES CHEVEUX BLANCS EN 40 MN



TESTÉE SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE



100% NATURELLE & BIO



ISSUE DU COMMERCE ÉQUITABLE



10 TEINTES DISPONIBLES  
DANS VOTRE MAGASIN BIOCOOP

BLEUVERT, 1 CHEMIN DES RÉGENTES, 84510 CAUMONT SUR DURANCE - RCS AVIGNON 418 450 524

Marque développée par  **bleuvert**  
Service consommateur  
consommateur@bleu-vert.fr

 emblicabio  
www.emblica.fr



**fair**  
for life  
Commerce Équitable

  
COSMOS  
ORGANIC

MARQUE  
FRANÇAISE



Ah, les cucurbitacées ! Si certaines ont la peau fine et tendre, comme le potimarron qu'il n'est pas nécessaire d'éplucher à la cuisson, d'autres l'ont vraiment dure. À tel point qu'on peut les utiliser en déco. Comme ces vide-poches et porte-savon en peau de courge spaghetti.



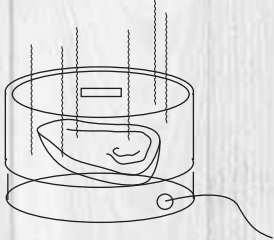
# OBJETS EN PEAU DE COURGE

Marie-Pierre Chavel

- 1** Laver la courge spaghetti et la couper en 2 dans la longueur. Ôter les graines à l'aide d'une cuillère.



- 2** Placer chaque moitié dans un panier du cuit-vapeur. Cuire 20 min environ puis laisser tiédir.



- 3** Vider délicatement chaque moitié de sa chair : des filaments, tels des spaghettis, qui se préparent à la carbonara ou en gratin par exemple. Laver les peaux à l'eau claire.



- 4** Une fois sèche, une peau fera un **grand vide-poches**. Si besoin, égaliser les bords avec une paire de ciseaux.



- 5** Pour un **petit vide-poches**, raccourcir l'autre peau en coupant les deux bouts. Puis couper l'ensemble des bords à 1,5 cm du fond (ou plus, selon la taille souhaitée). On obtient quelque chose d'assez plat. Si on veut en faire un **porte-savon**, faire quelques trous avec une vrille à bois ou une vis dans le fond afin que l'eau puisse s'écouler.

## Astuce graines

Lavez-les en supprimant tout résidu de pulpe et laissez-les soigneusement sécher. Puis, soit vous les stockez au sec et au frais pour les replanter l'an prochain, soit vous les consommez à l'apéro, dans une salade, un risotto... après les avoir torréfiées une quinzaine de minutes à la poêle pour mieux les conserver.

## D'autres objets ?

Des vases en butternut, d'adorables cache-pots en citrouille et bien sûr des courges lanternes d'Halloween... Internet fourmille d'idées pour booster votre créativité.

pratique

# À CHAQUE COUPE SA SAVEUR

Véronique Bourfe-Rivière

**LA CAROTTE, VOUS LA PRÉFÉREZ COMMENT ? EN BÂTONS CROQUANTS OU RÂPÉE ? AUSSI SURPRENANT QUE CELA PARAÎT, LA FAÇON DONT NOUS DÉCOUPONS LES ALIMENTS MODIFIE LEUR GOÛT !**

décryptage

## BLESSURE

Une découpe, c'est une blessure. Protégé tant qu'il est entier, un fruit ou un légume tranché est soudain au contact de l'air. Ses composés phénoliques – riches en propriétés aromatiques – et ses enzymes se mélangent et entrent au contact de l'oxygène. Plus ou moins rapidement, son goût va s'intensifier... ou s'adoucir, tout dépend de la nature du produit. Les choux, par exemple, libèrent leurs composés soufrés, renforçant leur goût.

## DANS QUEL SENS ?

« Un végétal se coupe de la tige vers la racine », assure Marion Kaplan, chercheuse en nutrition quantique. André Cocart, ingénieur chimiste qui avait mis au point la première version de leur Vitaliseur (un appareil de cuisson à la vapeur douce), « avait repéré que les légumes coupés ainsi cuisaient plus vite, explique-t-elle. Moins de frictions, moins d'oxydation, le goût et les nutriments sont préservés. Pour l'instant, aucune étude randomisée n'a été faite, aucune technologie ne peut encore le prouver, mais ce conseil ne coûte absolument rien, pourquoi ne pas le tester ! ».





## LA FORME

La forme de la découpe influe sur la texture, qui elle-même modifie les sensations en bouche. Chips ultra-fines et pommes paille, rien à voir ? Pourtant ce sont toujours des pommes de terre ! Et la viande crue ? Appréciee en carpaccio ou hachée, elle l'est rarement en gros morceaux !

Bien sûr, plus un aliment est coupé petit, plus vite il cuit. C'est pourquoi, il convient parfois de trancher plus grossièrement certains légumes qui cuisent plus vite que d'autres. Dans la cuisine traditionnelle chinoise, où tout est coupé très finement pour être mangé avec des baguettes, les tailles se font en principe au dernier moment afin de ne pas altérer les aliments et pour en conserver les saveurs.

## LES OUTILS

« Le couteau doit être bien aiguisé, assure Marion Kaplan, la coupe est plus nette et l'aliment s'oxydara moins. Avec une lame en céramique c'est encore mieux, car elle ne contient pas d'ions métalliques. »

La mandoline permet de faire des tranches extrêmement fines, parfaites pour les carpaccios, les lasagnes ou les rubans de légumes.

Les râpes méritent elles aussi qu'on les choisisse de qualité, pour éviter la bouillie informe.

## DÉCOUPES DE CHEFS

**Brunoise** : dés de 2 mm pour sauces, garnitures ou farces.

**Macédoine** : dés de 3 à 5 mm pour un accompagnement.

**Mirepoix** : dés de 1 cm utilisé en garniture aromatique pour la cuisson d'une viande ou d'un poisson.

**Julienne** : bâtonnets de 4 à 5 cm de longueur, et quelques millimètres de côté, utilisés pour garnir une salade, dans les sushis, etc.

**Bâtonnets** : 5x0,5 cm (**jardinière** 4x0,4 cm ; **fleuriste**, pour les garnitures, 2x0,2 cm).

Outre les tranches ou rondelles, plus ou moins épaisses, pensez aussi aux **billes**, aux **bracelets** d'oignons, aux **chiffonnades** (feuilles taillées en bandes de 0,5 à 1 cm), aux **sifflets** (tranches de 1 cm d'épaisseur taillées en biais).

## ÇA SE FAIT PAS

### DE TOUT ÉPLUCHER !

Si en général on épluche les légumes à cause des résidus de pesticides, pourquoi retirer la peau d'un légume bio et frais, alors qu'elle est sa partie la plus riche en nutriments et que ses saveurs sont très intéressantes ? En la conservant, non seulement on limite ses déchets mais on gagne un peu plus de matière... et de temps !

# LE MYSTÈRE DU GOÛT

Matthieu Giroux

« TOUS LES GOÛTS SONT DANS LA NATURE », AFFIRME UN LIEU COMMUN. POUTANT, CERTAINS PRODUITS EMPORTENT DAVANTAGE L'ADHÉSION QUE D'AUTRES. LE GOÛT RÉSIDE-T-IL ALORS DANS LE PALAIS OU DANS L'ALIMENT LUI-MÊME ? EST-IL LE PRODUIT DE NOTRE ÉDUCATION, DE NOTRE CULTURE, D'UNE EXPÉRIENCE SINGULIÈRE, D'UNE ÉMOTION ? OU BIEN EST-CE TOUT CELA À LA FOIS ?

# Q

u'est-ce que le bon goût ? À cette question, Jean Anthelme Brillat-Savarin avait tenté de répondre en formulant un certain nombre de maximes dans son ouvrage célèbre *La Physiologie du goût* (1825) parmi lesquelles « *Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es* ». Mais

cet observateur des mœurs bourgeoises et aristocratiques, qui a notamment popularisé la notion de gastronomie, nous éclaire plus sur les mondanités de son temps que sur le goût en tant que tel.

Faut-il dès lors considérer que le goût est toujours relatif à la culture ou au milieu social auxquels nous appartenons ? Pas nécessairement, l'expérience gustative dépend également d'un facteur purement subjectif qu'il ne faut pas sous-estimer. « *Je préfère ne pas parler de bon goût, car l'expression tend à établir que le goût ne dépendrait au fond que d'une norme dont un tiers serait le dépositaire. Il vaut mieux parler de goût tout en rappelant qu'il est en partie défini par des processus de socialisation (essentiellement la famille) mais pas seulement, car il y a dans le goût le fait de se laisser surprendre par une expérience à laquelle rien ne nous aurait préparés antérieurement* », rappelle Olivier Assouly, philosophe et auteur notamment d'une *Philosophie du goût* (Éd. Kindle).

## J'AIME, J'AIME PAS

La manière dont nous apprécions les aliments est donc en partie relative à notre éducation, à l'importance que nous attachons au rituel du repas ou encore à la manière dont nous

## LE « VRAI GOÛT », C'EST LA PARCIMONIE

Après des décennies de standardisation de la nourriture, la recherche du « vrai goût » est plus que jamais d'actualité. Mais comment concilier cette exigence et la pluralité des palais ? « *S'il est difficile de statuer sur le goût en affirmant que le "bon goût" fait autorité et de manière indiscutable, il est en revanche plus commode de statuer sur la nature des aliments consommés et sur la manière de cultiver des plantes comestibles sans porter atteinte au vivant* », estime Olivier Assouly. Le philosophe propose également une piste intéressante pour ceux qui veulent atteindre la « vérité » du goût : « *La frugalité pourrait être un puissant vecteur de goût dans la mesure où elle oblige à prêter attention au "peu" dont on dispose tandis que l'abondance a tendance, dans certains cas, à saturer le goût.* »

faisons nos courses. Mais ces habitudes peuvent à tout moment être bouleversées par le surgissement d'un goût nouveau, par la redécouverte d'un produit, présenté sous sa forme brute ou agrémenté de manière inattendue. La volonté aujourd'hui de consommer des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique et d'éviter tant que possible les produits trop transformés participe de ces redécouvertes gustatives. Une démarche qui prend le contre-pied de la standardisation de la nourriture opérée depuis les années 1980. Cette standardisation, parfois présentée comme une démarche d'ouverture, peut aussi ➔

# DIVERSITÉ GUSTATIVE

➔ constituer un appauvrissement. « *Le développement d'une industrie massifiée se conjugue mal avec les particularismes régionaux ou locaux. Il est difficile de reproduire à grande échelle des saveurs qui n'existent qu'avec des façons de faire singulières* », estime Olivier Assouly. Il apparaît donc nécessaire, afin de préserver la richesse du goût, de défendre ces particularismes gastronomiques. Prêts pour un menu sushi-cassoulet-tiramisu ?

## CONDITIONNEMENT GÉNÉTIQUE

Il est admis que les différentes cultures produisent des palais différents : le goût puissant de certains fromages français déstabilise les Américains, des produits japonais très répandus (tofu ou fugu) surprennent les Européens par leur fadeur, les plats très épicés des Indiens peuvent déboussoler ceux qui n'y sont pas habitués... Mais pour les scientifiques, la culture n'explique pas tout. « *La perception des différentes saveurs est codée génétiquement. Ainsi, les populations kazakhes ont besoin de moins de sel pour en percevoir la saveur* », analyse Évelyne Heyer, biologiste et professeur d'anthropologie génétique au Muséum national d'Histoire naturelle. Comprendre la réalité du goût relèverait donc d'une équation complexe, à la croisée de la culture, de l'hérédité et de l'expérience. Tous les goûts sont donc dans notre nature. ●



## TEST SENSATION

Nos papilles gustatives reconnaissent 4 saveurs primaires qui se répartissent ainsi selon la sensibilité de la langue :

**Sucré = le bout**

**Salé et acidité = les côtés**

**Amer = le fond**

Alors prêts à tester les yeux clos mais aussi tous les sens en alerte ? Car le nez se prête aussi au jeu, les oreilles informent sur les textures...

On vous propose ces produits à marque Biocoop :

- **Les galettes avoine framboise chocolat**, pour le sucré mêlé à l'acidulé, sans oublier le craquant.
- **Le jambon blanc** sous toutes ses formes, pour le salé mais sans sels nitrés !
- **Les tablettes de chocolat** de 70 à 100 % de cacao, pour la graduation de l'amer.



# Épicurieuse pleine de vie



-30%  
de sucres\*\*



Avec ses **Ka're® fourrés noisettes**, Léna commence bien sa journée avec **le plaisir et la gourmandise** d'un petit-déjeuner composé de **bon blé français**.

*Cultivons le goût de la Bio*



Les céréales Grillon d'Or sont vendues uniquement en magasins Bio.

\*\*Par rapport à la moyenne des céréales fourrées du marché.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# LES COURGES

Pascale Solana

**DE LA BONNE GROSSE CITROUILLE AU PETIT PÂTISSON, LA FAMILLE COURGE N'EN FINIT PAS D'ÉTONNER L'AUTOMNE ET L'HIVER PAR SA VARIÉTÉ, SES COULEURS, SES FORMES ET SES USAGES.**

## FAMILLE NOMBREUSE

**Originaires pour la plupart d'Amérique centrale et du Sud**, les courges sont des cucurbitacées.

## LES STARS

**La plus célèbre est la citrouille, révélée par le carrosse de Cendrillon !**

À moins que ce ne soit Halloween, fête originaire d'Irlande et d'Écosse célébrée la veille de la Toussaint. À cette occasion, les citrouilles sont évidées et sculptées en visages éclairés de l'intérieur par une bougie.

## CHOISIR ET CUISINER

**Entières et avec le pédoncule, gage d'une bonne conservation, avec une peau dure sans fissures ni taches**, elles se conservent longtemps, hors du frigo. Et se consomment sucrées ou salées. En avoir toujours une sous la main rend bien service ! Voir aussi p. 17.

## GRAINE DE COURGE

**Recherchée et médiatisée pour son intérêt nutritionnel et gustatif**, elle est issue d'une variété spécifique, la courge de Styrie, cultivée pour ses graines oléagineuses que l'on consomme en l'état ou grillées à la poêle, ou transformées en huile.



## POTIMARRON, LA PLUS BIO !

**La plus bio est sans doute le potimarron orange ou vert d'Asie qu'on découvre en France à la fin des années 1970.** Pierre Gevaert, écrivain, écologiste, apôtre de la macrobiotique, courant d'alimentation saine venu du Japon, baptise ce potiron doux d'Hokkaido « potimarron ». Un autre pionnier, Philippe Desbrosses, à l'origine de la ferme de Sainte-Marthe devenue célèbre pour ses collections de semences rustiques, dira au journal *Le Monde* en 2016 que, « *subjugué par son goût crémeux de châtaigne* », il se prend à le cultiver puis dépose son nom « *pour le protéger des multinationales semencières afin qu'il reste public* », en accord avec son collègue.

## ÇA C'EST BIOCOOP !

### MENTION SPÉCIALE

**Hourra !** pour la graine de courge relocalisée. Alors qu'elle est généralement importée de Chine et des pays de l'Est, chez Biocoop, elle est française !

### DU CHOIX

**22 variétés de courges différentes :** butternut, musquée, spaghetti, longue de Nice, bonnet turc, jaspée de Vendée... Pas toutes en même temps ni dans tous les magasins, mais quand même ! Et toujours françaises, cultivées par les Paysans associés de Biocoop ou par des maraîchers à proximité des magasins.



# TARTARE DE BUTTERNUT CRUE À LA POMME ET AU CITRON CONFIT

Ulrike Skadow

€€€ 4 PERS. ⌚ 40 min ❄️ 2 h

1 petite courge butternut (600 g) ou une autre courge (potimarron, potiron, citrouille, pâtisson, patidou...)

1 pomme acidulée (reINETTE)

1 citron jaune

1 citron confit au sel tout prêt ou à réaliser\*

1 poignée de roquette

½ c. à c. paprika

¼ de c. à c. de cannelle

2 c. à s. d'huile d'olive

Poivre

- 1 Couper la butternut en deux et la débarrasser des graines et des filaments à l'aide d'une cuillère. La recouper en tranches, l'éplucher puis la détailler en tout petits dés. Découper la pomme en dés de même taille en supprimant le cœur. Couper le citron confit en quartiers, prélever la chair avec les pépins. Réserver. Tailler le zeste en dés. Mélanger tous les dés dans un saladier.
- 2 Presser le citron jaune sur le tartare. Laver et essorer la roquette. Réserver quelques feuilles, hacher le reste et l'ajouter dans le saladier avec le paprika, la cannelle, l'huile et du poivre. Bien mélanger. Presser la chair du citron confit dans un tamis fin pour récupérer un peu de saumure parfumée et l'incorporer au tartare.
- 3 Placer le tartare 2 h au froid. Avant de servir, vérifier l'assaisonnement. Avec un pinceau, badigeonner un ramequin d'huile d'olive et le remplir de tartare en tassant bien. Placer 1 assiette sur le ramequin puis retourner le tout pour le démouler. Répéter l'opération tant qu'il reste de la préparation. Saupoudrer les tartares d'un peu d'épices, arroser d'un filet d'huile d'olive et décorer de feuilles de roquette.

\* Citrons confits au sel : fendre en 4 quartiers 4 à 5 citrons de haut en bas sans aller au bout. Mettre dans chacun 1 c. à s. de gros sel. Les placer dans un bocal stérilisé de 1 L à couvercle et joint en caoutchouc. Couvrir d'eau jusqu'à 1 cm du bord. Placer un ramequin sur les citrons pour qu'ils restent immergés puis fermer le bocal. Laisser fermenter au moins 1 mois à température ambiante et à l'abri de la lumière. Après ouverture, conserver le bocal au frigo.



Réalisez un bouillon de légumes avec la peau des courges.



## TAJINE KEFTA

€€€ 2 PERS.

🕒 10 min 🕒 40 min



- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de curcuma
- 5 tomates bien mûres
- 2 œufs
- Quelques feuilles de coriandre

### Viande

- 300 g de viande rouge hachée
- 2 ou 3 pincées de gingembre
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- Quelques feuilles de coriandre

- 1 Poser un petit plat à tajine sur feu doux. Y placer l'huile, l'ail et l'oignon finement râpés, le gingembre et les épices. Laisser cuire 5 min, sans couvrir et en mélangeant régulièrement.
- 2 Ajouter les tomates préalablement écrasées à la fourchette ou mixées grossièrement au robot. Ajouter la coriandre ciselée, couvrir et laisser cuire 15 min.
- 3 Préparer les boulettes : verser toutes les épices sur la viande, saler, ajouter la coriandre ciselée et mélanger. Former des boulettes de la taille d'une noix. Les poser dans la sauce, couvrez et prolongez la cuisson de 15 min.
- 4 Creuser deux puits dans le plat et cassez-y les œufs, faire cuire 5 min sans couvrir.
- 5 Rajouter quelques pincées de coriandre ciselée juste avant de déguster.

→ Extrait de *9 mois à table, 50 recettes pleine santé pour la future maman*, Marie-Odile Cayeux-Poirrier, Naïma, Éd. Alternatives



## CLAFOUTIS IG BAS\* AUX QUETSCHES

€€€ 6/8 PARTS 🕒 15 min 🕒 50 min



- 3 œufs
- 40 g de miel
- 30 g de sucre de canne en poudre
- 150 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine de pois chiches
- 30 g de purée de noisette
- ½ c. à c. de cannelle
- 500 g de quetsches
- 1 c. à s. d'huile d'olive pour le moule

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Battre les œufs en omelette avec le miel et le sucre jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 2 Ajouter les flocons d'avoine et la farine de pois chiches puis mélanger le tout. Ajouter la purée de noisette et la cannelle puis mélanger à nouveau.
- 3 Dénoyer les quetsches et les couper en deux. Les mettre dans un moule préalablement huilé et ajouter la pâte par-dessus.
- 4 Enfourner à 180 °C. Laisser cuire environ 50 min en surveillant la cuisson.

→ Extrait de *101 recettes pour les sports d'endurance*, Fabrice Kuhn et Hugues Daniel, Éd. Souccar



\* Ce clafoutis à index glycémique bas, c'est-à-dire qui ne fait pas trop monter le taux de sucre dans le sang, peut être consommé avant la pratique sportive, selon les deux médecins du sport eux-mêmes sportifs qui signent cet ouvrage. Plats pour tous, boissons..., leurs recettes accompagnent l'entraînement, la compétition et la récupération.

## SOUPE DE TOMATES, POIS CHICHES ET LAIT DE COCO



4 pers. | 5 min | 20 min

**Ingrédients :** 800 g de tomates pelées en conserve, 400 g de pois chiches cuits, 400 ml de lait de coco, 1 c. à s. d'huile de coco, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 pincée de sel, 1 c. à s. de vinaigre, ½ c. à c. de Sucre de canne complet Rapadura Rapunzel, 1 c. à s. de Bouillon de légumes en poudre Rapunzel, Flocons de levure maltée Rapunzel, persil, graines de chia et de sésame.



- Faire chauffer l'huile de coco dans une casserole, ajouter les oignons et l'ail hachés et faire revenir pendant environ 2 min.
- Ajouter le sucre, le bouillon de légumes, le vinaigre, le sel puis les tomates (jus compris) et laisser mijoter 15 min.
- Ajouter les pois chiches et le lait de coco, laisser mijoter encore 5 min puis mixer.
- Servir chaud ou froid après avoir décoré avec du persil, des flocons de levure, des graines de chia et de sésame.



Recette proposée par Rapunzel  
**rapunzel.fr**

« L'amour du bio ! Rapunzel, pionnier du bio depuis 1974, est une entreprise socialement et écologiquement responsable qui propose des produits alimentaires 100 % bio et végétariens. »

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

## FOCACCIA TRICOLORE



4/6 pers. | 15 min | 30 min

**Ingrédients :** 200 g de mozzarella Mia Latte & Fieno Tonon, 1 pâte feuilletée rectangulaire, 1 courgette, 1 aubergine, ½ poivron jaune, 100 g de tomates cerises, 3 c. à s. de pesto basilic, thym frais, sel, huile d'olive vierge extra.



- Étaler la pâte feuilletée sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.
- Laver et couper les courgettes en rondelles, les aubergines et le poivron en lanières. Répartir le tout sur la pâte.
- Couper les tomates cerises en deux et les ajouter sur la focaccia. Distribuer par-dessus la mozzarella coupée en rondelles.
- Assaisonner avec du sel et de l'huile d'olive. Replier à l'intérieur les bords de la pâte feuilletée.
- Cuire au four, préchauffé à 180 °C, pendant 30 min. Sortir la focaccia, ajouter quelques cuillères de pesto et les feuilles de thym. Servir tiède.



Recette proposée par Tonon  
**caseificiotonon.it**

« L'histoire de la fromagerie Tonon, démarrée dans les années 1960, s'est poursuivie au fil des ans avec le même ingrédient : la passion des bonnes choses. Pour notre mozzarella, nous utilisons du lait 100 % bio, authentique comme celui d'autrefois et certifié Lait de foin STG (spécialité traditionnelle garantie). »

## CAROTTES RÔTIES FONDANTES ET GOURMANDES



6 pers. | 10 min | 40 min

**Ingrédients :** 125 g de Ya Coco nature gourmande, 6 belles carottes, 3 à 4 c. à s. d'huile d'olive, le jus d'un citron, 1 c. à s. de miel (ou sirop d'agave), 1 gousse d'ail, 1 oignon rose, thym, romarin, sarriette.

- Laver les carottes puis émincer l'ail et l'oignon.
- Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, la moitié du jus de citron et le miel avec l'ail et l'oignon émincés.
- Répartir ce mélange sur les carottes et parsemer le tout d'herbes aromatiques. Enfourner pour 30 à 40 min à 180 °C.
- Pendant ce temps, fouetter le Ya Coco avec le reste du jus de citron et une petite pincée de sel et réserver au frais.
- Servir les carottes chaudes avec la sauce au Ya Coco dessus.



Recette proposée par **Ya biogroupe.com**

« Ya, goûter l'authenticité des plaisirs de la nature pour se sentir vivant. »

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

## RIZ & POIS CASSÉS FAÇON JAMBALAYA, CREVETTES AU CURRY



4 pers. | 10 min | 20 min

**Ingrédients :** 250 g de Riz & pois cassés façon Jambalaya Beendi, 2 tomates, 500 g de crevettes crues décortiquées, 25 cl de crème de soja, 1 échalote, 2 cm de gingembre frais, 1 c. à c. de curry, 1 citron vert.



- Faire sauter le mélange Beendi à feu vif pendant 1 min dans un peu d'huile. Ajouter 600 ml d'eau. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 15 à 20 min en mélangeant régulièrement.
- Couper les tomates en dés. Éplucher les échalotes et le gingembre et les émincer.
- Faire revenir les échalotes 5 min dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
- Ajouter les tomates, la crème de soja, le gingembre, le jus de citron vert et le curry. Laisser cuire 5 min à feu doux. Rectifier l'assaisonnement et ajouter les crevettes.
- Verser la sauce aux crevettes sur le riz et déguster chaud !



Recette proposée par **Beendi beendi.com**

« Beendi, de délicieux mélanges de céréales, légumineuses et épices qui invitent au voyage, pour des repas sains et complets, faciles à préparer. Disponibles aussi en vrac et fabriqués en France. »

## PASTA POT VÉGAN



👤 4 pers. | 🕒 10 min | 🍲 30 min

**Ingrédients :** 4 Végé'Andalouses Wheaty, 240 g de pâtes papillon, 15 ml d'huile d'olive, 1 oignon rouge, 300 g de courge butternut, 12 champignons de Paris, 25 cl de boisson végétale soja nature, 2 cubes de miso au curry, ciboulette.

● Émincer l'oignon et couper les champignons en deux. Couper les Végé'Andalouses en rondelles et la butternut en dés de taille moyenne. Dissoudre les cubes de miso au curry dans 45 cl d'eau bouillante.

● Dans un faitout, faire suer l'oignon dans l'huile d'olive à couvert, plusieurs minutes à feu moyen.

● Ajouter les dés de courge, mélanger et cuire plusieurs minutes, toujours à couvert. Ajouter les Végé'Andalouses, mélanger, laisser cuire quelques minutes puis ajouter les champignons. Bien mélanger et laisser cuire encore 5 min.

● Ajouter le miso, la boisson végétale, les pâtes, mélanger et laisser cuire sans couvrir en remuant régulièrement jusqu'à cuisson complète des pâtes. Ajouter la ciboulette ciselée. Déguster !



Recette proposée par Wheaty  
**wheaty.fr**

« Pionnière des alternatives véganes et bio à base de seitan, avec Wheaty, l'entreprise familiale Topas propose depuis bientôt 30 ans une gamme complète 100 % végétale, riche en protéines et sans huile palme. »

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

## SALADE DE FENOUIL ET PURÉE DE NOIX



👤 2 pers. | 🕒 10 min

**Ingrédients :** 1 c. à s. de Purée crue Noix du Dauphiné Perl'Amande, 1 gros bulbe de fenouil, 1 belle poire, 1 citron vert, 1 poignée de cerneaux de noix, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre.

**Perl'Amande**  
Depuis 1920

● Couper le bulbe de fenouil en petits morceaux, en râper une partie et mettre l'ensemble dans un saladier.

● Arroser avec le jus d'½ citron vert.

● Ajouter 1 ou 2 tiges du fenouil coupées en rondelles fines.

● Râper la poire par-dessus et parsemer de cerneaux de noix.

● Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, la purée crue de noix du Dauphiné, le reste du jus de citron vert, du sel et du poivre. Servir la vinaigrette avec la salade.



Recette réalisée par Happy and Veggy et proposée par Perl'Amande

**perlamande.com**

« Perl'Amande, spécialiste des purées crues de fruits secs, vous propose une délicieuse recette de saison, afin de marier équilibre et plaisir. »

## THON ROMESCO, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES DE SAISON



4 pers. | 10 min | 45 min

**Ingrédients :** 160 g de Thon albacore équitable Fish4Ever, 300 g de haricots verts, 12 pommes de terre, 1 poivron rouge, 3 tomates, 2 tranches de pain de campagne, 2 c. à c. de paprika, 3 gousses d'ail, 65 g d'amandes toastées, 2 c. à c. de piment en poudre, 1 c. à c. de persil, 1 c. à c. de paprika, 2 c. à s. de vinaigre de cidre, sel, poivre, huile d'olive.

- Mettre le poivron dans un plat dans un four à 180 °C avec 1 c. à s. d'huile d'olive et du sel.
- Faire cuire les pommes de terre à l'eau 10 min. Puis les piquer avec une fourchette et les ajouter au plat du four 20 min après les poivrons avec un filet d'huile, du paprika, sel et poivre. Laisser cuire encore 20 min. 5 à 8 min avant la fin, ajouter les tomates pour les faire légèrement griller.
- Mixer ail, amandes, pain et piment dans un saladier. Ajouter les tomates et le poivron épluchés et épépinés. Mixer à nouveau en ajoutant le persil, le paprika, le vinaigre, sel et poivre et, peu à peu, l'huile jusqu'à obtenir une crème.
- Passez les haricots avec un filet d'huile et du sel 5 min sous le grill. Égoutter le thon, le servir sur son lit de sauce, avec les pommes de terre et les haricots.



Recette proposée par Fish4Ever  
[fish4ever.fr](http://fish4ever.fr)

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

## GÂTEAU AU YAOURT, POMME, KARITÉ ET SIROP DE MYRTILLE



6 pers. | 15 min | 30 min

**Ingrédients :** ½ pot de Karité Bio Planète liquide (chauffé à feu doux), 1 pot de yaourt brassé, 2 œufs, 1 pot de sucre, 1 pot de sirop de myrtille, 3 pots de farine, 1 sachet de poudre à lever, 1 pomme.

- Préchauffer le four à 180 °C.
  - Peler la pomme et la vider de son trognon. La râper grossièrement à l'aide d'une râpe pas trop fine puis réserver.
  - Mettre les ingrédients un par un dans un saladier en mélangeant bien à chaque incorporation. Ajouter la pomme râpée à la préparation.
  - Verser la pâte dans un moule à cake chemisé de papier cuisson. Enfourner 25 à 30 min.
  - Démouler sur une grille. Déguster tiède ou froid.
- Astuce : pour une touche d'originalité, remplacer le sirop de myrtille par du sirop d'orgeat.



Recette proposée par Bio Planète  
[bioplanete.com](http://bioplanete.com)

« Pionnière de la bio, Bio Planète conçoit des huiles savoureuses et innovantes qui contribuent à un mode de vie sain associant convivialité et plaisir. »

## STICKY COGO THAÏ AUX FRUITS



4 pers. | 30 min | 30 min

**Ingédients :** 200 g de Sticky rice Autour du Riz, 280 ml de Lait de coco Autour du Riz, 80 g de sucre, 2 ou 3 belles poires ou pêches, selon la saison, fruits rouges pour la décoration (congelés hors saison).



- La veille : rincer le riz puis le faire tremper dans de l'eau tiède (au minimum 3 h, idéalement toute la nuit).
- Égoutter le riz avant de le cuire 30 min à la vapeur à couvert (en mélangeant délicatement une fois à mi-cuisson).
- Quelques minutes avant la fin de la cuisson du riz, faire chauffer à feu doux le lait de coco et le sucre en remuant sans laisser bouillir.
- Une fois le sucre fondu, verser le riz dans la sauce chaude. Mélanger et laisser absorber pendant 10 min. Remuer puis laisser encore 10 min au repos. Le riz devient collant.
- Servir tiède, accompagné de lamelles de fruits bien juteux et décoré de fruits rouges.



Recette proposée par Autour du Riz  
[autourduriz.com](http://autourduriz.com)

« Les cuisines du monde nous rapprochent ! Petite entreprise bienveillante fondée par une femme, nous parcourons les terroirs secrets d'Asie, à la découverte des micro-fermes paysannes et des cuisines authentiques du monde. »

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

## VIRGIN MOJITO AU GINGER



1 pers. | 5 min

**Ingédients :** 5 cl de Ginger Extra Strong Vitamont, 1 verre de Limonade d'Antan Vitamont, 3 cl de jus de citron vert, 7 ou 8 feuilles de menthe, glaçons, tranches de citron.



- Dans un mixeur, mettre 4 ou 5 feuilles de menthe lavées, le Ginger Extra Strong, le jus de citron.
- Mixer pendant 2 à 3 min.
- Dans un verre à cocktail, déposer des glaçons et la préparation Ginger citron vert menthe.
- Verser par-dessus la limonade.
- Décorer avec des feuilles de menthe et des tranches de citron. Déguster frais.



Recette proposée par Vitamont  
[vitamont.com](http://vitamont.com)

« Fabricant français de pur jus de fruits et boissons gourmandes depuis 1985. »



*Les cuisines  
du monde  
nous  
rapprochent*



# DANS CE DESSERT, IL Y A...

Des noix de coco  
cultivées en  
biodynamie

Un sticky rice  
fondant et  
crémeux

Des ingrédients équitables  
qui défendent le travail de  
petits producteurs

La Compagnie du Riz - RCS Grenoble 401001853 - SARL - 20000 €



Découvrez cette recette et bien d'autres sur  
[www.autourduriz.com](http://www.autourduriz.com)  



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)





# PASSION DES PLANTES, SOIN DE LA TERRE

Sarah Taylor



Salvia lance sa filière de périlla en Vendée.

**Implanté depuis deux générations au cœur de la Vendée,** le laboratoire familial Salvia Nutrition produit des huiles essentielles et des compléments alimentaires bio, en s'inscrivant dans une démarche écoresponsable globale.

« L'aventure Salvia a commencé avec mes parents, raconte Paul Grossin, directeur général. Mon père était aromathérapeute. Aujourd'hui, nous sommes toujours un petit laboratoire vendéen indépendant, qui compte une vingtaine de collaborateurs. » Salvia Nutrition développe lui-même toutes ses formules et travaille des produits très spécifiques, à base de plantes parfois difficiles à trouver. Afin de sécuriser ses approvisionnements tout en contribuant au développement des filières bio locales, le laboratoire a noué des partenariats avec des agriculteurs bio de Vendée. Objectif : produire un maximum de plantes dans un rayon de 20 km autour de son site de fabrication. « En 2021, nous avons par exemple créé une filière de culture de la périlla, la plante la plus riche en oméga 3 de tout le règne végétal, jusqu'alors majoritairement produite en Asie sous le nom de shiso, détaille Paul Grossin. Ce type d'initiative nous tient à cœur car elle rapproche notre métier du terroir. »

extrêmement bien isolé et doté d'un mur végétalisé. Il garantit la fraîcheur sans climatisation, assurant le confort de nos collaborateurs et d'excellentes conditions de mise en œuvre pour nos produits. Nous veillons aussi à la compensation carbone de nos activités. Nous avons ainsi déjà planté 150 arbres sur notre terrain et il y en aura plus de 300 l'année prochaine. » Enfin, le site accueille un potager, offrant aux salariés des fruits et légumes gratuits toute l'année, ainsi qu'une cuve de 30 000 litres de récupération d'eau de pluie pour arroser l'ensemble : des installations inspirantes et ouvertes au public qui peut venir les visiter.

\* Dont la consommation énergétique est très basse, voire entièrement couverte par les apports solaires et les calories émises à l'intérieur (matériel électrique et habitants).



salvia-nutrition.com

## Réduire tous les impacts

Salvia Nutrition s'engage également pour la réduction de l'utilisation du papier et du carton : entre 2021 et 2022, le laboratoire a diminué de 80 % ses emballages, supprimé tous les étuis en carton, numérisé ses catalogues papier et dématérialisé ses factures. Il a parallèlement développé l'activité téléphonique de ses commerciaux, afin de limiter le nombre de kilomètres qu'ils parcouraient en voiture. « En 2020, nous avons également emménagé dans de nouveaux locaux écoconçus, à Landeronde, à quelques kilomètres des Sables-d'Olonne, ajoute Paul Grossin. Il s'agit d'un bâtiment passif\* en bois,



ALTERNATIV'AROMA,  
SYNERGIE D'HUILES  
ESSENTIELLES DÉFENSES  
HIVER, 40 CAPSULES



DOL'AROMA, SYNERGIE  
D'HUILES ESSENTIELLES  
MUSCLES ARTICULATION,  
40 CAPSULES



FEMIN'AROMA, SYNERGIE  
D'HUILES ESSENTIELLES  
MÉNopause,  
40 CAPSULES

achetons responsable

sans détour

# DÉCHETS, CHANGEZ DE STYLE!



**Le gaspillage alimentaire et les emballages plastiques qui dévastent les mers, entre autres, ne sont pas une fatalité.** Avec de la motivation et du bon sens, que l'on soit un particulier, une entreprise, une collectivité, chacun peut avancer sur le chemin du zéro déchet. Déjà engagé sur cette voie, le réseau Biocoop propose des solutions à qui veut le suivre.

Marie-Pierre Chavel

**F**ace aux défis environnementaux et à la pénurie de denrées, certaines personnes bien placées distribuent des aides financières, d'autres proposent d'augmenter la production agricole... Quelques voix tentent aussi de se faire entendre pour rappeler que la réduction du gaspillage est l'une des premières mesures à adopter. En France, ce sont 10 millions de tonnes de nourriture qui sont gâchées chaque année. Pour limiter ces pertes et l'énorme pollution, notamment des océans, liée aux emballages, il existe déjà un arsenal de lois. Elles vont dans le bon sens mais pas assez vite ni assez loin, selon Alice Elfassi, juriste chez Zero Waste France. Elle regrette notamment un manque de moyens pour contrôler et sanctionner les infractions. « *Après la Fête de la musique, en juin, Paris était recouverte de gobelets en plastique pourtant interdits à la vente depuis janvier 2021* », dit-elle en exemple, sans reporter la responsabilité sur les consommateurs. Au contraire, son association plaide pour « *des politiques publiques ambitieuses et des changements de modèle des entreprises* » afin de soutenir les particuliers dans leur démarche zéro déchet.

### **GASPILLAGE À TOUS LES ÉTAGES**

Pour le ministère de la Transition écologique, 32% du gaspillage alimentaire se fait en phase de production, 21% lors de la transformation, 14% dans la distribution et 33% est imputé aux consommateurs, soit 30 kg/pers./an dont 7 kg de

### **LA RÈGLE DES 5 R**

Certains s'arrêtent à 3 ou 4, Biocoop va jusqu'à 5 R : une échelle des priorités qui guide sa réflexion et ses innovations pour réduire, autant que possible, ses emballages et autres déchets. Méthode qui peut être appliquée par tout un chacun.

**Refuser** tout ce qui peut être supprimé (par exemple un élément d'emballage comme le film pour faire des lots, sans aucune valeur ajoutée).

**Réduire** (le poids d'un emballage, la quantité d'un ingrédient).

**Réutiliser** (réemploi, recharge...).

**Recycler** (si on ne peut pas faire mieux pour éviter de prélever de la ressource).

**Remettre en terre** quand le compostage est la meilleure solution.

denrées encore emballées. À chaque fois, ce sont des ressources naturelles prélevées et transformées inutilement, avec ce que cela génère de dépenses énergétiques et de pollution, sans compter le coût en temps et en argent, qui partent en fumée.

En inventant l'emballage plastique pour protéger l'aliment, la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle pensait réduire le gaspillage, notamment dans la distribution et chez les consommateurs. Raté ! Il s'est encore développé, et avec lui les déchets en plastique. Aussi, pour pouvoir continuer à vendre des produits qui font de plus en plus de kilomètres du champ à l'assiette, l'agro-industrie s'intéresse désormais au plastique recyclé. Mais tous les plastiques ne se recyclent pas encore. Quand c'est possible, c'est via des processus industriels gourmands en énergie et ce n'est pas à ➔



## ÇA C'EST BIOCOOP !

- **Vrac** : avec 600 références, Biocoop qui pèse moins de 1% du marché de l'alimentaire représente 19% du marché français du vrac.
- **Emballage** : 34% de l'offre vendue sans emballage à usage unique en 2021. Objectif 2025 : 50% de l'offre non emballée ou en emballage réutilisable.
- **Contenants** : environ 100 références de sacs, filets, cabas, boîtes, bouteilles... réutilisables pour transporter et/ou stocker ses denrées.
- **Consigne** : une quarantaine de produits en emballage réutilisable dont bière, kéfir, kombucha, limonade, vin. Plus tous ceux proposés localement. 239 magasins sont points de collecte pour le réemploi (1<sup>er</sup> juillet 2022). Objectif fin 2023 : 100% des magasins.
- **Fruits secs** : à partir de 2023, les magasins ne proposeront plus de fruits secs conditionnés quand ils seront disponibles aussi en vrac.
- **Biodéchets** : 100% des magasins et plateformes devront mettre en place une solution locale de valorisation de leurs biodéchets avant 2024 et l'obligation légale.

→ l'infini. Le plastique est forcément un déchet à un moment ou un autre. Le recyclable n'existe que parce qu'il y a du jetable et il n'encourage pas l'utilisateur à faire évoluer ses habitudes. Alors, ce n'est pas une bonne idée de recycler ? « *Si, mais seulement en dernière solution, quand il n'y a pas d'autres choix* », répond Hélène Person, responsable Marque et Innovation chez Biocoop.

### LE TOP DE L'ANTI-GASPI

Des solutions, Biocoop a commencé à en apporter dès sa création pour éviter le gaspillage et les déchets. Le vrac par exemple. Après les produits de base, céréales, sucre, farine... des premiers temps, les silos, boîtes et bidons se multiplient avec des contenus de plus en plus variés, voire étonnants. « *Nous avons été les premiers à proposer du vrac liquide au début des années 2010* », se souvient Hélène Person, citant les produits d'entretien, d'hygiène corporelle, les huiles et vinaigre, le vin, le shoyu... Aujourd'hui, le vrac représente 600 références parmi lesquelles figureront prochainement la moutarde et la confiture. Les magasins puisent dans ce catalogue en fonction de leurs possibilités (de place notamment). Le vrac, c'est le top de l'anti-gaspi : on achète la juste dose en limitant l'emballage. « *Zero Waste France souhaite qu'il se développe aussi dans le commerce conventionnel*, reprend Alice Elfassi. *Mais les bio y ont toujours été plus sensibles, alors que c'est complexe, ça engendre des coûts, de la manipulation.* » La consigne du verre pour réemploi, et non pour recyclage, est une autre solution zéro déchet. À l'inverse du plastique, le verre se recycle à l'infini. Mais pour ça, il faut le soumettre à des températures allant jusqu'à 1500 °C. Alors que si on réutilise les bouteilles (de bière, vin, limonade...) et les pots, après lavage, le verre peut retrouver son usage initial 20 à 50 fois de suite sans dépense énergétique excessive. Quand c'est dans une même région, selon le modèle adopté et développé dans le réseau Biocoop, c'est aussi moins de transport ! Un système gagnant qui fonctionne si chacun joue le jeu, du fabricant qui choisira un contenant réemployable par sa forme standard et sa robustesse, au consommateur qui devra le rapporter dans un point de collecte.

### OPPORTUNITÉ D'INNOVATION

Encore une idée de nouvelle attitude à adopter ? La recharge. Plutôt que de racheter régulièrement un bidon de lessive ou de shampoing, on peut venir remplir l'ancien en magasin. Avec le dentifrice, c'est d'autant plus pertinent que l'emballage est très important par rapport à la quantité de produit, fait remarquer

Hélène Person. Dans son service, on pense l'innovation à travers la règle des 5 R (voir p. 35). Et on conçoit des nouveautés en utilisant par exemple des « coproduits », résidus de la fabrication d'autres produits, qu'habituellement on ne réutilise pas. Comme l'eau d'olive, issue de la fabrication de l'huile et mise à la place de l'eau dans une gamme pour bébé à marque Biocoop. Ce concept innovant que Biocoop entend utiliser de plus en plus suppose de trouver des coproduits en quantité et en qualité suffisantes. Pas toujours facile ! Chaque changement de pratique demande du temps afin de lever des obstacles. « Pour proposer des biscuits en vrac, illustre Hélène, il nous a fallu retravailler des recettes, pour une meilleure conservation. » Mais réduire ses déchets peut parfois être simple : quand elle n'en fait pas don à des associations, la plateforme Grand-Ouest de Biocoop donne ses fruits et légumes invendus à des industriels qui en font des jus ou des pâtes de fruits, ou pour aromatiser des bières (écorce d'orange). En 2021, plus de 8 t de produits ont évité la poubelle. Des initiatives similaires existent dans les magasins du réseau. « Par rapport aux volumes de produits vendus et contrairement à la grande distribution, il y a peu de gaspillage sur nos plateformes et dans nos magasins, explique Carole Ceaux, responsable RSE de Biocoop. Historiquement, il y a toujours eu des solutions de valorisation. C'est dans l'ADN des sociétaires. » ●



Aller plus loin :

À écouter

• Le Baladobio « Notre consigne : le réemploi », sur toutes les plateformes de podcasts

À lire

• *Recyclage, le grand enfumage*, Flore Berlingen, Éd. Rue de l'Échiquier

• *Plastic Tac Tic Tac*, roman graphique, Capucine Dupuy et Terreur Graphique, Éd. Dargaud

# 1/3

**DES POUBELLES DES MÉNAGES  
SONT DES DÉCHETS ORGANIQUES.  
ILS AURAIENT MIEUX À FAIRE QUE  
DE FINIR DANS UN INCINÉRATEUR.**



## ÇA SE FAIT PAS

**D'appâter le consommateur avec des expressions ou termes flous sur les emballages.**

D'ailleurs, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022\*, les mentions « Biodégradable » et « Respectueux de l'environnement » sont interdites. La mention « Compostable » est interdite sur les produits et emballages qui ne peuvent être compostés qu'en unité industrielle.

\* Loi anti-gaspillage pour une économie circulaire, 02/2020



**+ 25%  
OFFERT  
EN SEPTEMBRE**

# CitroPlus®

**Notre offre spéciale en Septembre : + 25% OFFERT !**

CitroPlus® extrait de pépins de pamplemousse est un complément alimentaire avec des bioflavonoïdes de pamplemousse produit à partir de fruits issus de l'agriculture biologique. Les ingrédients principaux sont les flavonoïdes tels que la naringine, l'isonaringine, la néohespéridine et d'autres, dissous dans de la glycérine végétale biologique.

**La prévention naturelle.**  
Découvrez plus sur [gse.bio](http://gse.bio)



**GSE**  
organic supplements

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

GSE Vertrieb GmbH • Bühler Straße 32 • 66130 Saarbrücken • [info@gse-vertrieb.de](mailto:info@gse-vertrieb.de)

## 1, 2, 3 GALETTES

## WRAP, PITA OU NAAN ?



Trois recettes différentes dans un seul sachet ! C'est ce que propose Nat'Ali avec son mix pour faire 6 galettes selon votre recette préférée. Pratique et facile d'utilisation, la préparation est composée de farine T65 française et de sel de Guérande, à côté de Nature et Aliments. Il n'y a plus qu'à ajouter de l'eau pour faire les wraps et pitas ou 1 yaourt pour les naans. Légèrement épicées au cumin, vos galettes, quelle que soit leur forme, vous feront voyager !

Wraps, pains pita et naans, 200 g

Nat'Ali : [nature-aliments.com](http://nature-aliments.com)

## GOÛTER DES GOURMANDS

LE CROQUANT  
AU CŒUR TENDRE

Ces délicieux biscuits croquants au cœur tendre de vanille sont parfaits pour les pauses goûter des petits mais aussi des plus grands ! Les Choco Bisson Vanille sont élaborés avec du sucre équitable, sans huile de palme. Membre du collectif 1% for the Planet, Bisson s'engage à reverser 1 % de son chiffre d'affaires à des associations environnementales.

Choco Bisson Vanille, 45 biscuits

Bisson : [bisson.bio](http://bisson.bio)



## C'EST STIMULANT

## 1 VINAIGRE, 4 VOLEURS

C'est en 1628 à Toulouse que le Vinaigre des 4 Voleurs est né ! Ce célèbre mélange de plantes et d'épices (menthe poivrée, romarin, ail, sauge, thym...) dans du vinaigre de cidre contribue encore aujourd'hui à renforcer le système immunitaire. Produit artisanalement en Auvergne avec une macération à froid douce et longue pour libérer les vertus des plantes, ce remède d'antan naturel et bio booste les défenses immunitaires de toute la famille lors des changements de saison.

Vinaigre des 4 Voleurs, 500 ml

Biofloral : [biofloral.fr](http://biofloral.fr)



## PETITS FLOCONS

## GRAND APPORT NUTRITIONNEL

Les flocons de levure Rapunzel sont fabriqués à partir d'une levure cultivée sur une base de céréales issues de l'agriculture biologique. Ils sont un complément alimentaire idéal au quotidien car riches en vitamines B et en sels minéraux. Leur goût savoureux et aromatique s'associe parfaitement à vos salades, soupes et plats de légumes. Très appréciés dans la cuisine végane, ils agrémentent les alternatives au fromage, sauces, etc.



Flocons de levure et Flocons de levure maltée, 150 g chacun  
Rapunzel : [rapunzel.fr](http://rapunzel.fr)

## COIFFURE NATURELLE

## LA COULEUR QUI VA BIEN

khadi : une coloration 100 % naturelle et des soins capillaires authentiquement ayurvédiques. Les plantes sont cultivées en Inde dans des réserves biologiques et cueillies à la main par de petites coopératives. Ces herbes sont ensuite réduites en une poudre très fine, les colorations obtiennent ainsi une texture lisse et crémeuse. Elles se lient à la tige capillaire et créent un vernis colorant et nourrissant protégeant les cheveux et le cuir chevelu pour une chevelure resplendissante de santé.

Coloration végétale noisette naturel châtain foncé, 100 g  
khadi : [khadi.fr](http://khadi.fr)



## CUISINE ET PETIT COIN

## PAPIER 100 % ÉCOLOGIQUE

Écologique à l'intérieur comme à l'extérieur ! Grazie Natural fait un pas de plus en faveur de l'écologie avec la création d'emballages pour essuie-tout et papier toilette en papier recyclé, recyclable et compostable. Disponibles dans tous les magasins Biocoop, les produits en papier Grazie Natural sont 100 % écologiques et obtenus grâce au recyclage des emballages de cartons à boissons, pour satisfaire vos exigences et celles de la planète.

Essuie-tout, 2 rouleaux, Papier toilette, 4 rouleaux  
Grazie Natural : [grazie.fr](http://grazie.fr)



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)



terroirs & territoires

# STAR VAR BIO

Marie-Pierre Chavel



Des vignes, des cyprès..., on est bien dans le Var. Ici, près de Correns, petit village du centre du département au vignoble 100 % bio !



Forêts de pins et de chênes-lièges, rivières et cascades, plages et criques... le Var est peut-être un des départements les plus beaux de France. C'est assurément le plus bio, chiffres à l'appui. Le vin et ses appellations de renommée internationale sont les stars de ce territoire qui séduit des célébrités du monde entier. **Dans l'ombre des vignes, d'autres productions bio essaient aussi de se faire une place au soleil.**

**V**

ous pensez qu'on vous remmène en vacances dans le Var ? Bronzette sur les plages du Lavandou, canyoning dans les gorges du Verdon, sieste sous les pins parasols, un verre de rosé bio à portée de main... Bien sûr que non ! La destination attire les touristes au moins jusqu'à la fin de l'été, mais nous, ce sont les travail-

leurs que nous avons envie de rencontrer. Ceux qui font évoluer l'agriculture bio. Fin 2021, elle représentait 42,7 % des surfaces agricoles du département, numéro 1 sur le podium national, ex æquo avec les Hautes-Alpes. Un très beau résultat à saluer, dû à la viticulture. Du sud au nord, d'est en ouest, la vigne est partout, gagnant encore 20 % de surfaces en bio en un an. La qualité des vins – Bandol, Côtes-de-Provence, Coteaux Varois, Coteaux d'Aix-en-Provence – a grandement progressé en quelques décennies, soutenue par la bio et la biodynamie. Rosés, rouges ou blancs, ils ont la cote et attirent les passionnés de bons crus mais aussi les amateurs de bons coups... financiers.

### AGROBUSINESS

« *La viticulture est devenue un business et la bio est son avenir* », ironise Sébastien Hourcade, gérant des magasins Biocoop de Brignoles et Cotignac. Dans ce très beau secteur, des stars américaines ont acheté des vignobles bio, à l'instar de George Clooney. *What else ?* Ailleurs, ce sont des groupes français, tel LVMH, leader mondial du luxe, qui investissent dans des exploitations et en font des maisons prestigieuses. « *Ils achètent à* [Suite p. 44](#) ➔ »



Les brebis bio du Jas du Vignal, dans le Haut-Var, n'ont d'yeux que pour leurs pâturages ! Elles adorent notamment le sainfoin, une herbacée à fleur blanche, rouge ou rose (ci-dessus). À droite, le domaine viticole des Fouques, en biodynamie depuis 30 ans.

**« Il y a dans le Haut-Var un noyau dur de producteurs très engagés... » nous avait dit Sandrine Béacq, du magasin Biocoop de Salernes. Nicolas Dreyer, éleveur de brebis au Jas du Vignal, à Sillans-la-Cascade, avec deux associés, est l'un d'eux. « Sylvain Apostola a repris la ferme bio de son père en 2012. J'étais infirmier. Je suis venu le voir, ça m'a plu, je suis resté ! Il y a 3 ans, mon frère Guillaume, qui n'avait pas les moyens de s'installer tout seul, nous a rejoints », raconte-t-il avec la tranquillité de celui qui ne doute pas. Les 250 brebis trouvent ici toute l'année de bons pâturages qui donnent de la saveur au lait. Cru et entier, il est entièrement transformé sur place en fromages vendus de septembre à juin dans un rayon de 100 km et à 12 magasins Biocoop. Le Jas du Vignal mutualise ses livraisons avec ses voisins producteurs de légumes, fromages de chèvre, œufs, pains... bio ! Ils militent tous pour une agriculture paysanne. « Bio, en circuit court, pour nous, ça a du sens ! », résume l'éleveur.**



## ÇA C'EST BIOCOOP !

### MAGASINS

**Biocoop** est présent à Brignoles, Côtignac, Draguignan, La Garde, La Londe-les-Maures, Salernes, Six-Fours-les-Plages, Solliès-Pont, Toulon. Un 10<sup>e</sup> magasin ouvre cet automne à Carnoules.

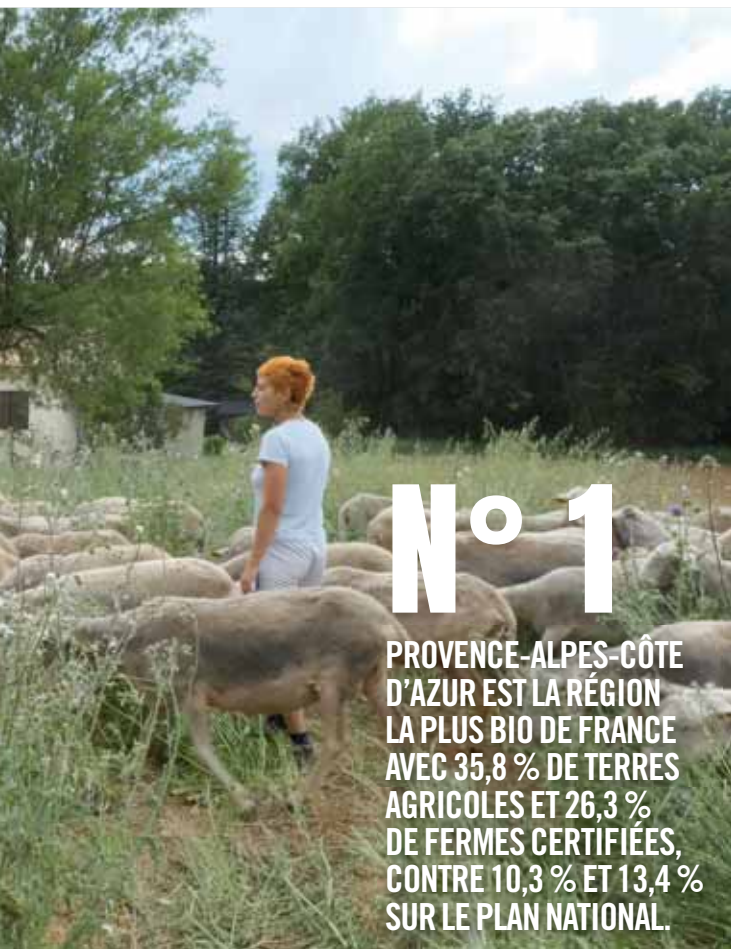




« Connaisant la difficulté d'acquérir des terres, on mesure la chance qu'on a **de travailler avec des producteurs locaux.** »

SANDRINE BÉACQ,  
Cogérante du magasin Biocoop Cobionat à Salernes

## AVANCER ENSEMBLE



# N°1

PROVENCE-ALPES-CÔTE  
D'AZUR EST LA RÉGION  
LA PLUS BIO DE FRANCE  
AVEC 35,8 % DE TERRES  
AGRICOLES ET 26,3 %  
DE FERMES CERTIFIÉES,  
CONTRE 10,3 % ET 13,4 %  
SUR LE PLAN NATIONAL.



YVES GROS, JACQUES ET CHRISTELLE RAPÉE  
Viticulteurs en biodynamie, domaine Les Fouques à Hyères

Ce n'est pas ici que vous trouverez un rosé standard, « un vin technologique, au goût de bonbon », comme le définit Christelle Rapée, à la tête du domaine de 22 hectares. Au contraire, là on fait « des vins de terroir, de caractère » sans enzymes, avec des levures indigènes, naturellement présentes dans le chai. C'est le principe de la biodynamie : faire le plus simplement possible. Yves Gros, le père de Christelle aujourd'hui retraité, a créé le domaine dans les années 1990. Un pionnier. « Depuis, d'autres produisent du "Vin issu de raisins Demeter" mais peu vont jusqu'à vinifier en biodynamie, reprend la viticultrice. Avec la chaleur, le raisin est de moins en moins équilibré, on a plus d'alcool, moins d'acidité. Sans intrant, c'est compliqué ! » Il faut alors savoir jouer avec les différents cépages : grenache, cinsault, syrah, cabernet sauvignon, rolle... Qui donneront ici des côtes de Provence et des côtes de Provence La Londe des trois couleurs. On les trouve dans une quinzaine de magasins Biocoop de Marseille à Nice. Le côtes de Provence rosé est aussi au catalogue national de Biocoop. Cette année, les vendanges devaient démarrer vers le 22 août, un jour « fleur » propice à la fermentation, selon le calendrier biodynamique. Pour les rosés et blancs, elles se font avant le lever du soleil et après son coucher pour éviter que le raisin ne s'oxyde trop vite. Cela impacte aussi la couleur. Vous en apprendrez plus si vous vous rendez sur place. Vous en profiterez pour admirer le lieu que parfument des eucalyptus... « Quand on a un beau domaine, on veut le partager », intervient Yves Gros, sans chercher à rivaliser avec d'autres domaines, plus beaux, bien plus grands, « plus bling-bling », qui ouvrent leurs portes à des visiteurs triés sur le volet. « Ce n'est plus l'authenticité qui compte, c'est l'image », regrette Christelle Rapée.

Suite de la p. 41 → *n'importe quelles conditions* », affirme Christelle Rapée du domaine viticole familial Les Fouques, en biodynamie depuis plus de 30 ans (voir p. 43). « *La bio s'est développée via les vignerons particuliers qui se sont lancés massivement*, explique Fanny Prache, directrice de l'association des producteurs bio AgribioVar. *Maintenant, ce sont les coopératives qui misent sur l'export.* »

Spéculation, prix qui s'envolent..., la terre agricole est un bijou que tout le monde ne peut pas s'offrir. Imaginez un jeune qui souhaiterait s'installer ! Et c'est une chance encore quand elle reste en vigne, qu'elle n'est pas accaparée par l'urbanisation qui, après avoir bouleversé le littoral, remonte à l'intérieur du département.

## DES ATOUTS POUR LA BIO

Loin du showbiz et du prestige, des productions diverses, végétales et animales, progressent néanmoins chaque année. Beaucoup de projets de maraîchage notamment, souvent de petite taille, qui vendent surtout en direct. Ils profitent aussi de la loi Egalim, qui prévoit 50 % de produits bio et/ou locaux dans les cantines, et des PAT, projets alimentaires territoriaux voués à la relocalisation de l'agriculture et de l'alimentation saine dans les territoires. « *Les politiques ont pris conscience que la vigne, ce n'est pas de l'alimentaire* », fait remarquer Fanny Prache. Certains producteurs de légumes, pains, fromages, viande... approvisionnent leur coopérative Agribio Provence qui livre ensuite les restaurants

scolaires, d'entreprises, etc. de la région. Biocoop Restauration complète avec ce qu'ils ne peuvent fournir. Le département manque d'élevages bovins, de fruits, de produits transformés...

« *Nous avons des producteurs très militants, qui croient au travail du sol, au circuit court, à l'équitable... Des jeunes qui ont de l'ambition, de l'énergie, qui bousculent les choses* », témoigne Jean-Christophe Dozoul de Biocoop Vallée du Gapeau dont 14 % de l'offre est locale. Quelques maraîchers commencent à proposer des légumes d'hiver, carottes, choux, poireaux... quand tous les autres font essentiellement des produits d'été, se concurrençant les uns les autres. « *Ils nous livrent tous la même chose au même moment* », regrettent les magasins Biocoop. Comme s'il y avait un risque à se lancer dans des productions hors saison estivale parce que « *la moitié de la population vit ailleurs l'hiver* », selon Théo Jacques, maraîcher à Hyères (voir p. 45). Ou parce que le climat peut être un frein : idyllique pour les vacanciers, il l'est beaucoup moins pour l'agriculture, avec de la sécheresse, des inondations, du gely compris, phénomène rare mais qui tend à se répéter, en bord de mer. Les initiatives collectives, encore peu nombreuses ici, pourraient faire avancer les choses. C'est ce que portent les magasins Biocoop : que les producteurs se concertent, se répartissent les productions pour ne plus se marcher sur les pieds, qu'ils échangent sur leurs pratiques « *pour être plus forts face aux difficultés* », dit Bernard Murcia du magasin de La Londe-les-Maures, ajoutant « *qu'un embryon de quelque chose se dessine, notamment pour mutualiser du matériel, des tournées...* » Un jour, le maraîchage fera peut-être aussi bien que la vigne... s'il a accès au foncier ! ●



La houe maraîchère, pour désherber, un des rares outils de Théo Jacques, producteur à Hyères, le long du Gapeau qui se jette dans la Méditerranée. Il se passe aussi d'intrants. Mais commence à s'intéresser aux purins de plantes qui renforcent et protègent les cultures.



côté producteur |

## GRAINE DE MARAÎCHER

THÉO JACQUES

*Maraîcher, Ferme du Champs des hirondelles à Hyères*

« La semence, c'est le point de départ. Savoir sélectionner les plantes pour faire face aux problématiques dont l'adaptation au terroir. C'est pour ça que j'ai fait un BTS agronomie productions végétales et semencières. Mais être technicien semencier ne m'intéressait pas. Grâce à ma famille, j'ai pu m'installer ici, dans la ceinture verte de Hyères, un vrai dédale avec beaucoup d'horticulteurs, de pivoines, de figuiers, de maraîchers... Ils ne traitent pas à outrance mais suffisamment pour que les insectes se réfugient chez moi. J'ai 1,5 hectare mais seulement 0,5 en production, sinon je ne peux pas suivre. Je fais des légumes d'été, des melons, pastèques, patates douces, courges... Je n'utilise aucun traitement phytosanitaire. Je préfère accepter la perte. Je suis résilient face à l'échec, avec une capacité à prendre mon temps. Je suis un autodidacte et, malgré mon installation en 2019, je me sens toujours en cours de professionnalisation. Le liseron est un de mes soucis. Avec la chaleur, il pousse vite sur ce terrain fertile. On peut laisser pousser l'herbe à condition de la maîtriser. Quand une culture est réussie, qu'elle s'est bien développée, l'herbe n'est plus une concurrence. Les magasins Biocoop m'ont beaucoup appris, sur la commercialisation, la facturation, la fraîcheur des produits, le calibrage... La première année, je me suis retrouvé avec 2 tonnes de pommes de terre sans l'avoir voulu. Je n'avais pas de quoi les stocker. Heureusement, ils en ont pris et se les sont partagés. Depuis, j'ai progressé et la tonne ne me fait plus peur ! J'essaie d'organiser une filière avec d'autres maraîchers pour qu'on se répartisse la production, sans se faire concurrence et pour mieux répondre aux besoins des magasins. Les débouchés sont là ! Ce qui m'a frappé quand je suis arrivé ici, c'est que les producteurs ne se connaissaient pas entre eux. Alors qu'ensemble, on peut avancer, parfois juste en échangeant ! »



côté magasin |

## BON SANG BIO !

BIOCOOP VALLÉE DU GAPEAU À SOLLIÈS-PONT

*Jean-Christophe Dozoul et une partie de son équipe*

« Nous sommes issus d'une famille d'agriculteurs depuis huit générations à Solliès-Pont, ça permet d'avoir de bonnes relations avec les clients et les producteurs », s'exclame le très actif gérant, Jean-Christophe Dozoul (sur la photo, derrière, au centre), qui n'a pourtant pas toujours été commerçant. Il a été longtemps directeur des opérations dans une entreprise cotée au Nasdaq. Et puis... ? Il raconte la suite : « Quand, pendant 25 ans, tu fais beaucoup de choses dans lesquelles tu ne te retrouves pas, tu te poses des questions. J'ai intégré une association pour me réorienter. Je pensais à la production agricole mais on me disait que je serais bien chez Biocoop. Curieux, j'y accompagne un jour un ami pour une réunion d'information. On ne nous a parlé que d'humain, pas de chiffres ! Ça a été le flash. Je n'ai jamais regretté mon choix. Je n'ai eu qu'un jour difficile, celui de l'ouverture du magasin : on a été débordés, une grosse tornade ! » Trois ans plus tard, il travaille avec 170 producteurs locaux de légumes, vins, fromages de chèvre, de brebis, bière, miel, pains, farine, olives, crème de marrons, miso, figues... « On les accueille à bras ouverts, poursuit Jean-Christophe. La production locale nous permet de montrer à nos clients le type d'agriculture et d'alimentation que l'on défend. » Il y en a un auprès de qui il n'a pas eu à faire de pédagogie : Paul Scrocco, son neveu (à gauche), dont « l'obsession », selon Jean-Christophe, a rapidement été d'avoir son magasin Biocoop ! « Les valeurs de Biocoop, je les porte depuis toujours », justifie le jeune homme, 25 ans, tout feu tout flamme. Embauché il y a trois ans quelques heures par son oncle, le temps de finir ses études, il est séduit... et impatient, pensant qu'en 3 mois, il aurait son point de vente. Ça aura été un peu plus long : si tout va bien, fin septembre, il ouvre son magasin Biocoop Les Locaux motivé. « Un nouveau magasin, ça va booster les producteurs du coin », se réjouit déjà le tonton !



2 pâtes feuilletées  
Biobleud

10 feuilles de blettes

### TOURTE AUX BLETTES

80 g de pignons de pin

#### Ajouter

- + 3 oignons
- + 100 g de fromage de chèvre frais
- + 100 g de raisins secs
- + Sel, Poivre

Faites suer les oignons. Ajoutez les blettes émincées, salez, poivrez.

Laissez cuire à couvert 15 mn. À froid, ajoutez les raisins secs, les pignons de pin et le fromage de chèvre frais.

Déposez la préparation sur la pâte feuilletée Biobleud dans un moule à tarte.

Prenez la deuxième pâte feuilletée Biobleud et coupez-la en 20 bandes. Réalisez un quadrillage sur le dessus. Coupez les bords qui dépassent. Collez les bords des bandes à la première pâte avec un peu d'eau en pressant avec vos doigts.

Enfournez la tourte 40 mn dans un four chaud à 190°C.

Dégustez chaud.



DISPONIBLE  
EN MAGASIN  
BIO



www.biobleud.fr



Fabriqu<sup>é</sup>  
en Bretagne  
dans notre atelier



# LA GOURMANDISE D'UN VÉRITABLE ARTISAN

Sarah Taylor

## Tablettes, pâtes à tartiner, spécialités festives pour Noël ou Pâques :

depuis 1994, Bovetti élabore des recettes uniques de chocolats bio et équitables, toujours faits main, gourmandes et pleines de surprises.

Fondée en 1994 à Aubazine en Corrèze, par Valter Bovetti, un cuisinier et pâtissier italien passionné par le chocolat, Bovetti est à l'image de son fondateur : une marque pleine de gourmandise et de créativité, marquée dès ses débuts par une volonté de pédagogie et de transparence. En 2000, Bovetti s'installe à Terrasson-Lavilledieu, en Dordogne, et ouvre un musée à côté de son atelier de fabrication et de sa boutique.

« Nous recevons beaucoup de touristes en été et plusieurs centaines d'enfants des écoles de la région chaque année, précise Régis Franchi, directeur général. Nous leur faisons découvrir nos savoir-faire et leur montrons comment s'élabore le chocolat. Nous expliquons aussi en quoi consistent les filières bio et équitables et pourquoi nous avons fait ce choix. Notre cacao bio vient de Saint-Domingue, du Pérou, d'Équateur, de Madagascar, de Sierra Leone et bientôt de São Tome, via des filières 100 % équitables, identifiées et tracées de bout en bout, du producteur à la chocolaterie. »

## Des savoir-faire inimitables

Bovetti s'est engagée dans la bio il y a plus de quinze ans. L'entreprise s'est toujours attachée à fabriquer ses produits avec des listes d'ingrédients simples, mettant l'accent sur la qualité : pas d'huile de palme, une masse de cacao brute travaillée artisanalement, et des noisettes, amandes et autres fruits secs originaires d'Italie et d'Espagne. « Nous faisons tout nous-mêmes, du mélange de cacao et de sucre de canne jusqu'au conchage\* et à l'affinage, en passant par la torréfaction des fruits



La chocolaterie Bovetti vous accueille en Périgord.

secs, confirme Régis Franchi. Ces process prennent des dizaines d'heures mais nous offrent la liberté d'inventer nos propres recettes et de laisser libre cours à l'envie d'innovation qui nous anime depuis les débuts : Valter Bovetti avait créé la première pâte à tartiner bio sans huile de palme, avec 40% de noisettes et du vrai chocolat. Il a aussi été le premier à imaginer des emballages à fenêtres, montrant le produit à l'intérieur. Aujourd'hui, nous continuons à nous réinventer et à être là où on ne nous attend pas. » Également engagée dans une démarche RSE\*\*, Bovetti s'est fixé comme objectif d'obtenir la certification Bio Entreprise durable d'ici à 2023.

\* Procédé d'affinage du chocolat par brassage à une température allant de 49 °C à 85 °C selon le type de chocolat.

\*\* Responsabilité sociétale des entreprises



bovetti.com



CHOCOLAT NOIR  
MADAGASCAR SARRASIN  
GERMÉ TOASTÉ, 100 G



CHOCOLAT AU LAIT  
SAINT-DOMINGUE  
PISTACHES-FIGUES, 100 G



VÉRITABLE PÂTE À TARTINER  
BIO ROCHER CHOCOLAT  
AU LAIT, 200 G

achetons responsable

# PAYSANS ASSOCIÉS HISTOIRES DURABLES

Pascale Solana

**Au commencement d'une relation entre Biocoop et un groupement paysan** qui devient sociétaire de la coopérative, il y a souvent une problématique agricole et l'idée que, collectivement, on n'ira pas forcément plus vite mais certainement plus loin que tout seul !



Logo apposé sur les produits locaux des adhérents Biolait.





Quand on vous dit que les paysans chez Biocoop sont parties prenantes de la coopérative, vous pensez que c'est sans doute vrai, puisqu'on le répète, et que de fait, ce n'est pas de la com'. Et si on vous raconte qu'à l'assemblée générale annuelle, là où se décident

les orientations stratégiques d'une entreprise, on croise des sociétaires magasins, salariés ou agriculteurs en train de débattre ou de voter, ça prend encore plus de sens. C'est donc à l'AG Biocoop qui se déroulait à Paris cet été que nous avons rencontré Adrien Guellier et Christian Ville, tous deux administrateurs d'un autre collectif pionnier, Biolait. Le premier est jeune éleveur laitier en bio depuis 4 ans dans le Loir-et-Cher, le second dans l'Isère, en bio depuis 34 ans. Leur présence ce jour-là témoigne, selon Adrien Guellier, d'une volonté « de faire vivre la gouvernance collective de Biocoop comme on le fait à Biolait ». Au même moment, Biolait décidait de lancer une campagne pour faire valoir ses singularités, son exigence et un repère : « il Lait là ». Singularité, exigence ? Oui, comme Biocoop ! C'était bien l'occasion de convoquer la petite histoire.

## VOIE BIO LACTÉE

Il faut comprendre que le lait est produit chaque jour. Il doit donc être rapidement transformé sur place ou collecté. À partir des années 1970, les éleveurs accélèrent leur modernisation et s'endettent. Car le lait doit répondre à plus de normes qualitatives (taux de matière grasse, etc.) et quantitatives sous peine de ne pas être collecté, voire mal payé. Les vaches, elles, doivent produire plus. L'herbe des pâturages ne suffit plus... et voilà que s'installe le rapport de force au profit des grosses structures doublé d'un schéma agricole que six fermes de l'Ouest rejettent. Nous sommes dans les années 1990. Elles sont en bio, et de toute façon leur lait n'est pas valorisé comme tel. Alors naît l'idée d'un camion-citerne, le leur, pour collecter et écouler leur production et leur slogan « La bio partout et pour tous ». Pour cela, il va falloir convaincre. Convaincre des agriculteurs, des transformateurs, des commerçants...

## POURQUOI CE LAIT-LÀ ?

Le lait de vache et ses dérivés à marque Biocoop proviennent des 2400 éleveurs Biolait. Des points distinctifs :

- Bien-être animal : élevage en plein air 250 jours/an soit 1 mois de plus qu'en bio et 3 mois de plus qu'en conventionnel.
- Juste prix pour les producteurs.
- Troupeaux locavores et de petites tailles : 90% de l'alimentation provient de la ferme. Pas de soja importé.
- Respect de la biodiversité et empreinte carbone maîtrisée : préservation de 110000 ha de prairies, soit environ 9 millions de t de carbone stockées.

## CULOTTÉS !

Dans le même temps, chez Biocoop, on songe à créer des filières régionales pour développer la bio et aussi « maîtriser la matière première en France, notamment dans la transformation », explique Franck Bardet, responsable filières Biocoop. De là naîtra plus tard la marque Biocoop, grâce et avec les groupements agricoles qu'on appelle maintenant Les Paysans associés. « Des éleveurs qui avaient le culot de vouloir leur indépendance, ça nous a séduits ! », se souvient Franck Bardet. En 2000, Biolait est le premier groupement avec lequel Biocoop s'engage et contractualise\*. « Techniquement et financièrement, nous restons un petit partenaire comparé aux puissants avec lesquels ils travaillent aussi, mais nous étions les premiers à faire confiance. On a sans doute contribué à crédibiliser leur projet et leurs valeurs parce qu'ils étaient proches du nôtre. Eux, ils ont rendu possible notre volonté d'une bio exigeante lorsqu'on pressentait les dérives. » « La relation avec Biocoop est historique et ce n'est pas son volet commercial qui nous anime en premier, confirme Christian Ville. Elle est l'illustration du commerce équitable. Ce qui nous a conduits à nous investir ensemble pour aboutir à une loi sur le commerce équitable Nord-Nord aujourd'hui reconnue\*\*.» Et pour Christian Ville, l'équité, la solidarité, c'est concret. Adhèrent Biolait depuis 2002, il a dû attendre 2016 pour voir assez de bio dans ses montagnes et Biolait collecter enfin son lait vendu jusque-là ailleurs en conventionnel. La politique des éleveurs est de verser le différentiel de prix bio/non bio aux adhérents trop éloignés d'un circuit pour les soutenir. « On est les seuls à avoir cette volonté d'aller partout, ajoute Adrien Guellier. On veut continuer à soutenir les fermes à taille humaine ! » Une bio payante et mieux-disante, voilà ce qui unit Biocoop, Biolait et tous les Paysans associés. ●

\* Ils sont aujourd'hui 19 dans toutes les productions.

\*\* Loi Hamon – 2014.



# Le plaisir du yaourt sans le lactose\*!

*\* Grâce à la lactase (enzyme naturelle qui détruit le lactose)*



Format  
4 x 125 g

RECETTE CITRON  
DISPONIBLE MI-SEPTEMBRE  
EN MAGASIN

LAITERIE LE GALL 29556 QUIMPER | [www.grandeur-nature.bio](http://www.grandeur-nature.bio) Rejoignez-nous sur

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

SIRET : 316 380 010 00011, R.C. Quimper 316 380 010, SAS au capital de 1 000 000 €, Articles R. 123-237 et R. 123-238 du Code de commerce

## Jardin Veda

### Fatigué de vous sentir stressé ? Optez pour Ashwagandha & Safran bio



**SANS**  
ADDITIF  
COLORANT  
CONSERVATEUR  
NANO-PARTICULE

Programme et gamme sur [fitoform.com/jardin-veda](http://fitoform.com/jardin-veda)

FABRIQUÉ EN

FITOFORM  
COMPAGNE



SAS Fitoform • ZAC de la Prato - 84210 Pernes les Fontaines • SIREN : 387 535 644 • Photos non contractuelles

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE • [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

## À L'APÉRO

## UNE NOTE ITALIENNE

Découvrez la nouvelle gamme de Croustis Apéro par Carte Nature au rayon frais. À savourer avec les doigts, dippés dans une sauce crème ou épicée, ils allient céréales, légumineuses, légumes, fromages et épices : une combinaison parfaite pour un apéritif gourmand et équilibré ! Irrésistible, la recette à l'italienne est composée de boulgour, lentilles blondes, mozzarella, tomates, aubergines, parmesan AOP, olives noires et herbes de Provence.

**Crousti Apéro à l'italienne, 200 g**  
Carte Nature : [carte-nature.fr](http://carte-nature.fr)



## PETITS BOBOS ?

## PETITS SPRAYS

Grâce à ses formules 100 % naturelles et aux plantes bio soigneusement sélectionnées, ces sprays répondent aux besoins des enfants dès 3 ans. Soucieux de leur santé, Diataroma est attentif au taux de sucre de ses produits. Engagé localement, la marque travaille avec des plantes d'origine française (hors acérولا).

Parce qu'il est important d'être en pleine forme pour partir à l'aventure, ces p'tits sprays sont des alliés

des enfants au quotidien !

**Protège-moi, 1, 2, 3 Vitalité, Le calme et Jolie nuit**  
Diataroma : [diataroma.fr](http://diataroma.fr)



## POIVRE NOIR

## DU PIQUANT ÉQUITABLE

Le Poivre noir de Madagascar Cook est très fruité en bouche, avec une sensation piquante très progressive. Il est issu d'un partenariat de long terme avec les cultivateurs malgaches, débuté en 2012, labellisé commerce équitable Biopartenaire depuis 2017. Pour Cook, le sachet écorecharge est la meilleure solution actuelle pour réduire l'impact environnemental de ses emballages. Il préserve au mieux les arômes et la puissance des saveurs du grain entier.

**Poivre noir de Madagascar en grains, 50 g**  
Cook : [arcadie.fr](http://arcadie.fr)



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

## BIO ET ONCTUEUX

## UN AMOUR DE ROQUEFORT

Gabriel Coulet est une entreprise aveyronnaise, familiale et indépendante depuis cinq générations. Le Roquefort Gabriel Coulet, issu de l'agriculture biologique, se caractérise par une pâte de couleur blanc ivoire et par de belles ouvertures réparties jusqu'au talon afin de permettre au *Penicillium roqueforti* de se développer. L'action du *Penicillium roqueforti* sur la pâte donne cette onctuosité et ce goût spécifiques au Roquefort Gabriel Coulet.

**Roquefort bio AOP, 100 g**  
Gabriel Coulet : [gabriel-coulet.fr](http://gabriel-coulet.fr)



## ESSENTIELLE À LA RENTRÉE

## LA LAVANDE VRAIE



C'est au mois de juillet qu'est distillée l'huile essentielle de lavande vraie Saint-Hilaire.

Cultivée dans la belle région d'Auvergne, elle profite d'un terroir bien particulier : terre volcanique, altitude, environnement protégé ! Toutes les conditions sont réunies pour obtenir un produit unique, efficace contre les maux de la rentrée. Labellisée Fair For Life.

**Huile essentielle de lavande vraie, 10 ml**  
Distillerie Saint-Hilaire : [sainthilairebio.com](http://sainthilairebio.com)

## NOUVEAUX GOÛTS

## À VOS TARTINES !

Deux nouvelles crèmes à tartiner bio, 100 % végétales, à la texture légère, aérée, onctueuse. Elles sont à base d'amande premium, combinée à de l'avoine, connue pour être digeste et pour son apport en fibres, qui en font des tartinables savoureux et sains. Vous les apprécierez nature, au goût frais et doux, ou au pesto, pour une touche plus gourmande. Très faciles d'utilisation, elles peuvent être utilisées tartinées à l'apéro ou dans des sandwiches, ou en cuisine pour agrémentez pâtes, pommes de terre.

**Crème Amandes-Avoine nature ou pesto, 12 g**  
Vitaquell : [vitaquell.fr](http://vitaquell.fr)





## nouveaux emballages de nos épices : moins de plastique, plus économique !

en parallèle de nos flacons cylindriques en PET 100% recyclé,  
nous proposons de nouveaux conditionnements  
avec un film d'emballage très fin

=

moins de plastique produit,  
moins de volume et de poids transportés !

**SACHETS GRAND FORMAT**  
de 220g à 500g  
*Nouvelle gamme*




**ÉCO-RECHARGES**  
de 35g à 55g  
*Nouvelle gamme*



**CHAMPIGNONS DÉSHYDRATÉS**  
*Nouvel emballage*



est une marque  **ARCADIE** entreprise éthique et bio depuis 1990, basée en Occitanie  
F-30340 Méjannes-lès-Alès 04 66 56 99 33 - info@arcadie.fr

Plus d'info sur  
notre démarche d'éco-conception  
arcadie.fr  arcadie.bio

« Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé » - [www.manger-bouger.fr](http://www.manger-bouger.fr)



# PHILIPPE DESCOLA

## ET LA NATURE QUI N'EXISTAIT PAS

Propos recueillis par Gaïa Mugler

**Le regard bleu limpide, Philippe Descola l'assène pour la millième fois : la nature n'existe pas.** Elle n'est qu'un concept qui permet à l'humain de s'en considérer à part et d'exploiter des « ressources » avec lesquelles tout dialogue est impossible. Pourtant, en tant qu'anthropologue, il l'a vu, d'autres peuples s'organisent sans placer l'humain au centre et en surplomb de toute chose.

## « Mon travail montre qu'il est possible de vivre sans exploiter un territoire auquel on s'identifie. »

### Vous dites que les sociétés occidentales sont « naturalistes ». Pouvez-vous expliquer ?

Dans le naturalisme, les humains ont des facultés cognitives morales les distinguant des non-humains, mais se rattachent à ces derniers parce qu'ils sont soumis aux mêmes lois physiques. Cela peut sembler évident mais ça ne l'est pas ! D'un côté, il y aurait les humains, en haut de la hiérarchie, et de l'autre, tout le reste, les non-humains, qu'on appelle « la nature », qui pourtant n'existe pas. C'est un concept qu'on ne rencontre qu'en Europe à partir du XVII<sup>e</sup> siècle. D'autres sociétés sont fondées sur des principes différents tout aussi cohérents. Cette extériorité de « la nature » permet de considérer les non-humains comme des ressources que l'humain peut exploiter. Cela a pourtant des conséquences dramatiques.

### C'est ce qui donne naissance au capitalisme ?

Le naturalisme est une condition nécessaire à son émergence, entendu comme le fait de se servir de l'échange marchand et de la production industrielle pour accumuler du capital, chose récente dans l'histoire de l'humanité.

### Le jour où nous ne parlerons plus de « nature », nous aurons réparé notre relation au vivant ?

Il y a un pas à faire dans cette direction : être plus conscient des interrelations avec le monde vivant et inorganique, admettre que nous ne sommes pas maîtres et possesseurs de « la nature » mais des éléments d'un mégasystème. Et si la prise de conscience est importante, il faut aussi changer les institutions, la façon dont on conçoit le rapport d'exploitation des humains et des non-humains.

### Donc vous êtes en faveur des initiatives donnant des droits à des entités naturelles\* comme des fleuves ou des forêts ?

Oui, et plutôt que donner des droits à des espèces, ce qui ne fait qu'élargir le club en fonction de critères humains. Donner statut de « sujet » ayant des droits à des milieux de vie, ça, c'est un vrai mouvement de désanthropocentrisation.

### Comment faire comprendre qu'il existe une multitude de manières de faire société ?

Je pense que la situation est assez grave pour qu'on utilise tous les moyens à notre disposition. À la mienne, il y a la pédagogie. Mon travail montre qu'il est possible de vivre sans exploiter un territoire auquel on s'identifie. Et c'est aussi pourquoi je publie *Ethnographie des mondes à venir* avec Alessandro Pignocchi, que je connais depuis sa BD *Anent*. Le médium de l'humour et du roman graphique est efficace. Puis il y a les expériences grandeur nature, comme les ZAD, des solutions transitoires comme la taxation des pollueurs, etc.

### Peut-on transposer chez nous les modes de pensée des peuples premiers ?

Ce doit être un tremplin intellectuel et une source d'inspiration. Il y a une pédagogie de « la nature » à reconquérir, pouvoir nommer les plantes, identifier un oiseau... Et il faut apprendre à considérer les non-humains dans leur altérité radicale, pas seulement en fonction de leur relation à nous. On pourrait s'inspirer aussi des Systèmes d'échanges locaux (Sel), qui permettent une convertibilité territoriale. La monnaie du XVIII<sup>e</sup> siècle a tout rendu commensurable", à tort. Les Sel contribueraient à revenir à un usage collectif des communs – forêts, pâtures, sources, etc.

### Les jardins des indiens Achuar\*\*\* sont-ils à rapprocher de la permaculture ?

Leur technique de gestion végétale fondée sur des millénaires d'expérimentations encourage la croissance de plantes sylvestres aussi bien que des domestiquées. C'est la même ambition que la permaculture, mais les Achuar investissent leurs jardins d'une dimension spirituelle, leur gestion est liée aux mythes, rituels, incantations. Il n'y a pas que les connaissances techniques, botaniques et agronomiques. Mais il ne faut pas généraliser, il arrive aussi que des jardiniers occidentaux finissent par traiter leurs roses ou leurs tomates comme des personnes...

## Les Achuar sont-ils plus heureux que nous ?

Il n'y a pas de réponse simple à cette très vieille question. Il y a un bonheur de la frugalité, que j'ai connu en vivant chez les Achuar : avoir un toit, à manger, à boire et de la bonne compagnie, des gens intéressants avec qui parler. À mon retour, j'étais désorienté par l'abondance matérielle. Mais le bonheur, c'est aussi de ne pas souffrir d'un abcès dentaire, chose que les Achuar connaissent. Il existe différents types de bonheur...

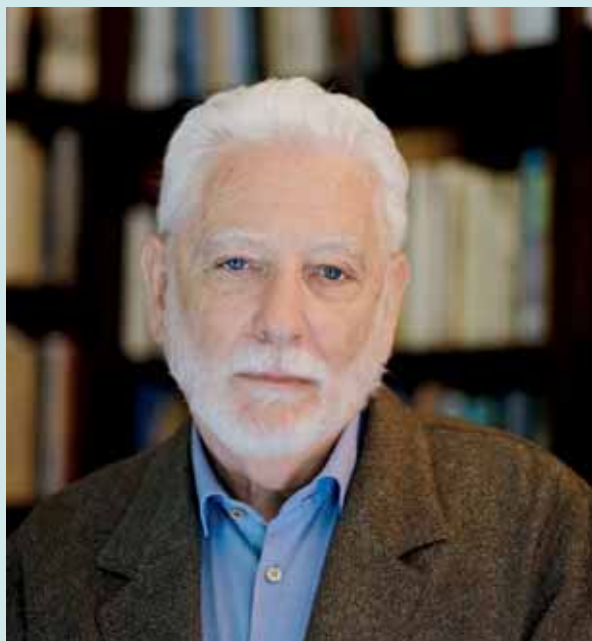
## Des clichés sur les peuples non modernes à déconstruire ?

On parle beaucoup de leur frugalité matérielle. On pourrait mettre tous les artéfacts des aborigènes australiens dans trois vitrines de musée mais leur culture intellectuelle emplit des bibliothèques. Le progrès, ce n'est pas l'accumulation matérielle, c'est une intelligence plus juste et une imagination plus féconde dans la façon d'organiser les rapports entre humains et avec les non-humains. De ce point de vue, les aborigènes sont champions.

\* Voir l'interview de Camille de Toledo, *Culturesbio* n° 122

\*\* Mesurable par les mêmes standards

\*\*\* Peuple premier d'Équateur parmi lequel Philippe Descola a vécu et qu'il a étudié.



## Si vous étiez...

### Un milieu vivant ?

**Un ruisseau ou petit torrent, pour la musique et la vivacité du courant, pour l'abri offert aux truites et écrevisses.**

### Un artiste ?

**Matisse, pour sa tendresse et l'extraordinaire impression de vivacité qu'il donne à ce qu'il dépeint.**

### Une œuvre d'art ?

**Un rouleau de peinture chinoise d'un paysage de Shitao.**

### Un ustensile ?

**Un stylo ou tout instrument scripturaire, pour transmettre la pensée et la beauté du monde qui survivent ainsi au temps et à l'effacement de la mémoire.**

## BIO EXPRESS

• Né en 1949, Philippe Descola **bouleverse l'anthropologie moderne** grâce à son travail sur **les Achuar**, peuple premier d'Équateur auprès de qui il a vécu de 1976 à 1978.

• Notamment distingué par la **médaille d'or du CNRS, maître de conférences** à l'EHESS depuis 1987, ce disciple de Claude Lévi-Strauss enseigne au Collège de France depuis 2000.

• On compte parmi **ses ouvrages les plus marquants** *La Nature domestique*, *Les Lances du crépuscule*, *Par-delà nature et culture*, *La Composition des mondes et Les Formes du visible*.

Le 23 septembre 2022 sort chez Seuil *Ethnographies des mondes à venir*, roman graphique illustré par Alessandro Pignocchi. Leur dialogue déconstruit l'inéluçabilité supposée du naturalisme et propose d'habiter le monde de façon plus respectueuse de la diversité des formes de vie.

# COLLAGÈNE MARIN FORMULE +



Les nutriments essentiels pour  
une peau et des articulations  
nourries de l'intérieur

- **COLLAGÈNE**  
Comble les rides et les ridules
- **ÉLASTINE**  
Élasticité et souplesse de la peau

**Le + Expert cosmeto**

PROGRAMME INTENSE - 2 mois

PROTOCOLE  
PEAU  
à partir de  
40 ans

- **ZINC**  
Régénération cellulaire  
Maintien de l'ossature, peau,  
cheveux et ongles normaux



- **ACÉROLA BIO (Vitamine C)**  
Aide à la fabrication du collagène  
Fonctionnement optimum des os,  
cartilages, dents, gencives, peau



0 → 10e jour	11 → 30e jour	31 → 60e jour
1 ampoule / jour	1 ampoule 1 jour / 2	2 comprimés / jour

Idéalement à renouveler **3 fois / an**

CERTIFIED  
SUSTAINABLE  
SEAFOOD  
MSC  
www.msc.org



Disponible uniquement dans vos magasins Biocoop

VERLAVY LBMBD - 1, rue de la Plaine Z.A de la Hogue - 14970 BÉNOUVILLE - Tél : 02.31.35.05.25  
SIREN : 411 904 295 CAEN - Forme Juridique : SAS - Lieu du siège social : BÉNOUVILLE - Capital : 600 000,00

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)





NOUVEAU

## Gourmandise et croustillance ! SARRASIN x CABILLAUD x GRAINES



Les 1<sup>ers</sup> poissons panés  
aux  
5 GRAINES BIO

« Le filet de cabillaud est super bon »  
« J'adore ce petit goût de sarrasin »

Un vrai délice !





1



2



3



4

## MAGASINS

### Nouveaux dans le réseau :

Biocoop Le Châtaignier à Aurillac (15) **1**, Biocoop Creysse (24) **2**, Biocoop Horizon Bio Porte Océane à Auray (56) **3**, Biocoop des Aspres à Thuir (66), Biocoop Apt (84) **4**.



Toutes les adresses des magasins sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Magasins.

## CULTURES BIO

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourrie-Rivière, Matthieu Giroux, Gaïa Mugler, Ulrike Skadow, Sarah Taylor • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **SEQUOIA** • Crédits photos : couverture, p. 6-7, p. 9, p. 17, p. 18-19, p. 20, p. 22, p. 24, p. 34, p. 36, p. 37 : Istock ; p. 5 : Pierre Morel ; p. 10 : Maurèen Poignonec / Alternatiba Paris ; p. 11 : Pascale Solana ; p. 12-13 : Baptiste Soubra // Collectif la faille - Alternatiba ; p. 14a : DR ; p. 14b : Patrick Gomès-Léal / Alternatiba ; p. 25 : Nicolas Leser ; p. 26 : DR ; p. 27a : Rapunzel Naturkost ; p. 27b : Tonon Caseificio ; p. 28a : Biogroupe et Marie Chandemerle ; p. 28b : kimaparis ; p. 29a : Wheaty – The vegan way ; p. 29b : Happy\_and\_veggy ; p. 30a : Rootedhealth ; p. 30b : BIO PLANÈTE ; p. 31a : Autour du Riz ; p. 31b : Veronique Mallinger ; p. 33 : Salvia ; p. 40-45 : Marie-Pierre Chavel / Biocoop ; p. 47 : Bovetti ; p. 48-49 : Biolait-Daniel Beldent ; p. 53 : Benedicte Goavert ; p. 55 : Le Seuil, photographe Roscot-Pleutin ; p. 58 : Biocoop • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 300 000 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

Les photos et textes relatifs aux produits cités ne sont pas contractuels. La rédaction décline toute responsabilité concernant les documents, textes et photos non commandés. La reproduction des textes et illustrations est autorisée avec accord écrit de l'éditeur et mention de la source CulturesBio. Les magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans CulturesBio.

Chaque n° de Culturesbio est téléchargeable sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Culturesbio.

Service Clients : **0 800 807 102**

## Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

**développer l'agriculture biologique**  
dans un esprit d'équité & de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur **le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.**

Nous nous engageons sur **la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.**

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la **qualité de l'agriculture biologique.**

Nos magasins Biocoop sont **des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.**



**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

## Créez votre magasin BIO

**VOUS SOUHAITEZ VOUS ENGAGER DANS LA PRATIQUE D'UN COMMERCE RESPONSABLE ? VOUS DÉFENDEZ UNE AGRICULTURE BIOLOGIQUE PAYSANNE ET DE PROXIMITÉ ? REJOIGNEZ-NOUS.**

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

  
**Natessance**

*Parce que l'essentiel  
est dans la nature*



\*0% huile de palme et dérivés  
\*\*tensioactifs sulfatés

## SOINS CAPILLAIRES FORTIFIANTS

à l'huile de Ricin bio  
et à la kératine végétale brevetée  
0% huile de palme\*, silicone, sulfate\*\*



 FORMULES JUSQU'À  
**99% D'ORIGINE NATURELLE**

 FORMULATIONS  
**VERTUEUSES**

 FABRIQUÉS  
**EN FRANCE**

 EMBALLAGES  
**ECO-CONÇUS**

 **1%**  
**FOR THE PLANET**  
MEMBER

 **one voice**

Notre experte beauté vous répond sur facebook@Natessance via messenger 

Contact commercial : (+33) 05 46 52 09 14 - contact@leanature.com

[www.natessance.com](http://www.natessance.com)

**LÉA NATURE**  
LABORATOIRE

# L'HUILE INDISPENSABLE

*Pour les petits plats de bébé !*

Conforme aux  
recommandations  
pédiatriques



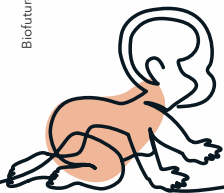
APPORTS NUTRITIONNELS COMPLETS\*  
(OMÉGA-3, VITAMINE E, DHA...)

DHA POUR LE CERVEAU

100% BIO

\*Source ANSES, ANC bébé de 4 à 36 mois

Biofuture SAS - RCS AIX 513 117 978



Découvrez nos conseils  
nutritionnels et nos  
recettes pour bébé



*Et pour  
la suite?*



# QUINTESENS

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.